VANIDADES

VANIDADES.COM

REALEZA

FESTEJOS REALES

ASÍ CELEBRAN LOS ROYALS EL FIN DE AÑO

VESTIDOS DE PASARELA PARA LAS FIESTAS

NOVELA

"Mientras llega el amor"

POR PILAR PORTOCARRERO

BELLEZA

PEINADOS QUE TE HARÁN VER MÁS JOVEN

SALUD

CEDE EL CONTROL Y VIVE SIN ESTRÉS

DECORACIÓN

INSPÍRATE CON LAS TENDENCIAS DE INVIERNO

MARIAH CAREY

ESTRENA LIBRO Y SE REINVENTA CON CADA NAVIDAD

DICIEMBRE
12.12.22 • $59.00 M.N.

SALUD ES BELLEZA 133300EL950304

MAGNETIC PINK & BLUE

THE NEW FUN FRAGRANCES BY

PERRY ELLIS

DICIEMBRE 2022

PORTADA: **MARIAH CAREY.** FOTOGRAFÍA: **GETTY IMAGES.**

42
EN PORTADA
Celebramos la temporada que nos une con Mariah Carey, la intérprete del soundtrack que nos hace cantar y bailar año con año. Porque todo lo que queremos esta Navidad ¡eres tú!

26
VANIDADES DE LA MODA
Te damos 15 festivas y sofisticadas razones para brillar esta temporada.

36
BELLEZA
Elegancia a lo alto. Conoce los más favorecedores peinados del momento.

48
REALEZA
Te contamos cuáles son las costumbres y las tradiciones de los royals.

52
HOLLYWOOD
La protagonista de Dirty Dancing, Jennifer Grey, publicó sus memorias y nos abrió su corazón.

58
BIOGRAFÍA
En el centenario de su natalicio, recordamos los hechos que marcaron la vida de José Saramago.

64
ACTUALIDAD
Las mujeres en Irán están protagonizando una revolución y ésta ya es imparable.

68
ESCÁPATE
Por sus plazas, sus canales y sus edificios históricos, Venecia y su magia te sorprenderán.

EN CADA EDICIÓN

08 Showbiz
16 Infraganti
18 Update
20 Arte
30 Tu estilo
78 Secretos gourmet
83 Vanigrama
95 Vanidades

BULOVA

GRANDE *DE* CORAZÓN

MARINE STAR
98R294

MARINE STAR
98R295

, Bulova son marcas registradas. 2022 Bulova 98R294, 98R295.

VANIDADES

EDITORIAL TELEVISA

DIRECTORA EDITORIAL
Cynthia Leppäniemi
cleppaniemib@televisa.com.mx

EDITORIAL
Daniella Cepeda Espadín
dcepedae@televisa.com.mx
COORDINADORA EDITORIAL
Beatriz Velasco Castelán
bvelascoc@televisa.com.mx
COORDINADORA DE MODA Y BELLEZA
Mari Rodríguez Ichaso
CORRESPONSAL EN NUEVA YORK
Fabián W. Waintal
CORRESPONSAL EN LOS ÁNGELES

ARTE
Nancy Gabriela Lazcano Castro
nglazcanoc@editorial.televisa.com.mx
DISEÑADORA SENIOR
Alexandra Stephanie Lira Ávila
asliraav@televisa.com.mx
DISEÑADORA

COLABORADORES
Rosalinda Ballesteros
Luis Felipe Brice
Mara Patricia Castañeda
Rocío Flores Tapia
Marcia Frías Paulín
Nonantzin Martínez
Ana Martorell
Erika Roa
Roland Robleda Gómez
Ana Laura Sánchez-Díaz Monge
Luisa Serna Barrera
Déborah Uranga

DIGITAL
Fernanda Silverio
COORDINADORA DE REDES SOCIALES
Miguel Zúñiga
COORDINADOR DE DISEÑO EDITORIAL
Andrés Olascoaga
COORDINADOR DE SEO
Regina Barberena
ADMINISTRADORA DE CONTENIDO
Karla Nájera
REDES SOCIALES
Alfredo Hernández
DISEÑO GRÁFICO

Sergio Cárdenas Fernández
DIRECTOR GENERAL

Michel Bauer Tapuach
DIRECTOR GENERAL COMERCIAL

Mara Domínguez
DIRECTORA DE VENTAS

Rosario Sánchez Robles
DIRECTORA DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Roberto Morán Quiroz
DIRECTOR DE AUDIENCIAS PRINT

Eduardo Aguilar Madrigal
DIRECTOR DIGITAL

Luis Negrete
COORDINADOR DE PRODUCTO Y TECNOLOGÍA

Borja González Andrés
COORDINADOR DE MULTIMEDIA

José Antonio Blasco Colina
JEFE DE CORRECCIÓN DE ESTILO

Claudia Verdugo Evans
COORDINADORA DE PRODUCCIÓN

Yanel Antonio García Aguilar
COORDINADOR SUSCRIPCIONES Y VENTA DIRECTA

Luz María Luckie González

Judith Ruiz Gutiérrez

Bibiana Rodríguez Pérez Moreno
COORDINADORES COMERCIAL

María Guadalupe Alarcón Romo
GERENTE DE OPERACIONES ADMINISTRATIVAS

Valeria Guerrero Cortés
COORDINADORA DE RECURSOS HUMANOS

Número telefónico para venta de suscripciones:
55 3692 9292

Atención a suscriptores:
55 3682 2222

MÉXICO
Distribuidor exclusivo en México:
Distribuidora Intermex S.A. de C.V.,
Lucio Blanco N° 435,
Alcaldía Azcapotzalco,
C.P. 02400, Ciudad de México.
Teléfono: (01 5255) 52-30-95-00

COSTA RICA
Ciamesa, S.A., Uraca 75 mts
Noreste puente Juan Pablo II,
San José de Costa Rica.
Teléfono: (506) 2436-7000

PANAMÁ
Distribuidor Lewis, S.A.,
Calle 2°, Parque Industrial,
Costa del Este, Panamá.
Teléfono: (507) 200-1888

TuSuscripcion.com

© VANIDADES. Marca Registrada. Año 62 N° 22. Fecha de publicación: 28/11/22. Revista catorcenal, editada y publicada por EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V., Av. Vasco de Quiroga N° 2000, Edificio E, Col. Santa Fe, Del. Álvaro Obregón, C.P. 01210, Ciudad México, tel. 52-61-20-00, Editor responsable: Sergio Alfonso Cárdenas Fernández. Número de Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo del Título VANIDADES: 04-2021-092409441000-102 de fecha 24 de septiembre de 2021. ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título N° 13837, de fecha 26 de Septiembre de 2007, Certificado de Licitud de Contenido N° 11410, de fecha 26 de Septiembre de 2007, ambos con expediente N° CCPRI/3/TC/07/17722, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Calle Lucio Blanco N° 435, Colonia San Juan Tlihuaca, Alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México. Tel.: 52-30-95-00. Distribución en zona metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C., con domicilio en Calle Guerrero N° 50, Colonia Guerrero, Alcaldía Cuauhtemoc, C.P. 06350. Tel.: 55-91-14-00. Impresa en: Reproducciones Fotomecánicas, S.A. de C.V. Planta Xochimilco, con domicilio en Durazno No. 1 Esq. Ejido, Col. San José de las Peritas Tepepan, alcaldía Xochimilco, C.P. 16010, Ciudad de México. Tel: 5334-1750. EDITORIAL TELEVISA S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos.
ATENCIÓN A CLIENTES: a toda la República Mexicana tel. 01 800 REVISTA (7384782). Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

IMPRESA EN MEXICO - PRINTED IN MEXICO.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.
© Copyright 2022.

ISSN 1665-7519

ACGM CERTIFICADO 2020 ACGM-539

EDITORIAL Televisa

WWW.TUSUSCRIPCION.COM

JULIO
JULIO.COM

Me da gusto contarles que platicamos con Carolina Herrera (hija), quien visitó nuestro país para homenajear a las mujeres mexicanas y a los artesanos que crean verdaderas obras de arte llenas de color y tradición. "Me gustas mucho México" fue el nombre de la exhibición abierta al público en la que rindió tributo a nuestro arte popular y en donde pudimos divertirnos en una experiencia lúdica muy original. Me dejó pensando en lo mucho que todos podemos hacer, en diferentes proporciones y contextos, para impulsar la cultura y el trabajo de miles de manos mexicanas que enaltecen a nuestro querido país. Una idea, se me ocurre, es regalar en esta Navidad artesanías mexicanas. Desde hermosos juegos de mesa, manteles, caminos o servilletas bordadas a mano hasta nacimientos de barro, esferas y tantos otros objetos realizados en las distintas regiones de nuestro país, tan bellos y apreciados por ojos extranjeros. Podría ser nuestro propio homenaje a las muchas familias que aún viven del legado artesanal que ha perdurado durante generaciones.

Y en otros temas, nos pareció perfecto traer en portada a una diva de la música que, cada mes de diciembre, suena por todos lados y nos alegra con su repertorio navideño: Mariah Carey, quien no deja de reinventarse y mantenerse activa. Ahora, con el lanzamiento de un libro infantil que le ha servido como catarsis para soltar una parte de su pasado con el que ha tenido que lidiar y que, al parecer, no le permitió disfrutar la Navidad durante muchos años. Conoce esa parte de su historia.

Espero que este mes inicie con buenos propósitos: no te llenes de compromisos y, te sugiero, agenda sólo aquellos que en verdad te importan. Evita el caos de las compras navideñas y regálate, desde ahora, tiempo de calidad para disfrutar con los tuyos y para consentirte.

Y si aún no lo tienes, échale un ojo al Especial de Navidad que preparamos para ti: además de ideas para regalar, manualidades y recetas de cocina, lo que este especial tiene son páginas y páginas de inspiración para que goces de la época con mucho estilo y simplicidad. Acompáñanos en esta edición y disfruta cada día del mes con *Vanidades*.

Aún estás a tiempo de hacer algunas manualidades y tomar ideas de deco para tu casa con nuestro especial de Navidad. ¡Corre por él!

Cynthia

@cynthialeppaniemi

FOTOGRAFÍA: JACOBO JIMÉNEZ.

Acerca de nuestra portada

Desde que debutó en la telenovela Amores con trampa, Claudia Martín ha hilado varios proyectos exitosos. Su último papel, dentro de la cuarta temporada de Mujeres asesinas, nos mostró otra faceta de la actriz, pero, durante la plática de la entrevista, descubrimos a una mujer fuerte, empeñosa y llena de retos profesionales y personales.

"La descubrí cuando actuó en Los ricos también lloran y me encantó, ella está en otro nivel, es hermosa y muy talentosa, además es súper sencilla".

–LISSET DÍAZ

"La nueva versión de Mujeres asesinas da un giro total a las ediciones pasadas. El formato actual es genial y no pareciera pedirle nada a las anteriores. El primer capítulo fue un buen inicio y me ha enganchado".

–GISELA CASTRO

Bien hecho

"Aplaudo la decisión de la reina Margarita. Creo que esto es lo que están haciendo en todas las demás casas reales. Así que, ¡prepárate Harry!".

–ANGÉLICA SOLEDAD

Cortar por lo sano

"Gracias por tratar este tema, describió bien lo que me estaba pasando. Yo estoy intentando salir de una situación que me ha hecho daño. Lo peor es que, dentro de una relación tóxica, piensas que todo es tu culpa y sientes que eres la causante de todo lo que marcha mal".

–ARACELI HUESCA

Guapa sin filtros

FOTOGRAFÍA: FACEBOOK.

"Para mí, Bibi es hermosa con o sin maquillaje. ¡La felicito por lucir tan bonita a sus 50 años!".

–EVA VILLAREAL

20 años después

FOTOGRAFÍA: INSTAGRAM.

"Esta temporada va a ser imperdible, tan solo por volver a ver ese vestido".

–YOEL CARMONA

SHOWBIZ

NUEVA YORK • MIAMI • PARÍS • LONDRES • MADRID

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

JENNIFER LAWRENCE

¡QUÉ RECATADA!

¿Es la joven actriz un modelo de celebridad neoyorquina tradicional? Desde que se casó con el millonario galerista de arte Cooke Maroney, en 2019, y nació su hijo Cy, ella se viste muy clásica, la vemos en museos y galerías, y siempre está acompañada de su marido. Con residencia en Los Ángeles y Manhattan, da gusto ver a **Lawrence** en nuestras calles, siempre sonriente y feliz, sin la menor actitud de diva. ¡Eso es lo mejor de todo!

El Rockefeller Center renace

Además de su icónica pista para patinar en hielo, renovada y con una vista divina del Nueva York, hay nuevos restaurantes en la zona. Uno de ellos es Le Rock, de cocina clásica francesa, en el número 45 de Rockefeller Plaza, donde vimos cenando a **Cindy Crawford** con su marido iy hasta pidieron doble ración de *escargots*!, igual que a Lady Gaga con su familia. Los dueños son los mismos del súper de moda y premiado Frenchette, y por ello el gran éxito de Le Rock. ¿Otra novedad? La apertura de la tienda de licores sin alcohol Boisson.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y GROSBY GROUP.

LETIZIA DE ESPAÑA

Ella y otras *royals* aman la moda hispana

La reina **Letizia de España** no es la única en llevar ropa de diseñadores hispanos, como **Carolina Herrera** y **Narciso Rodriguez**, la reina Rania de Jordania ha seleccionado varias veces diseños de la colombiana **Silvia Tcherassi**. Los ha usado en eventos neoyorquinos y ahora también en su país. ¡Bravo por su buen gusto!

El encanto del Museo Metropolitano

No te pierdas la maravillosa exhibición *The Tudors*, abierta hasta el 8 de enero. También está la muestra *Cubism and the Trompe l'Oeil Tradition* hasta el 22 de enero. Una visita al Met es ideal para ir en familia, voy a menudo con mi nieta Miren de 10 años y no saben cómo disfrutamos la sección Egipcia ¡y ver las joyas romanas que parecen supermodernas aunque tienen miles de años!

Exquisitos *steaks*

¿Vienes a NY pronto? Hawksmoor en la zona de Gramercy, en el Flatiron District, American Cut en Tribeca y Carne Mare en South St. Seaport (una zona ideal para descubrir) están entre los *steakhouses* más populares de la ciudad. ¿Visitantes famosos? **Justin Timberlake**, Jessica Biel y Marc Jacobs.

Joyas del mar

Una tendencia que me encanta es usar joyas, igual que *minaudières* de noche, como las de Judith Leiber, inspiradas en el mar y en el mundo de las sirenas y los océanos. Joyerías famosas como Van Cleef & Arpels, autora de la Ocean Tiara que la princesa Charlene usó en su boda, y las famosas joyas de caracoles de Scully & Scully (favoritas de infinidad de celebridades) son ejemplos de esta moda. Jacqueline Kennedy Onassis las llevaba ¡y ahora Beyoncé compró un collar *vintage* de caracoles y corales!

La princesa Charlene de Mónaco con la Ocean Tiara en forma de collar.

Clutch, **JUDITH LEIBER***.

Anillo de compromiso con diamante corte esmeralda, **CARTIER***.

"Toda chica necesita diamantes. Y al crecer, más grandes deben ser".

-Grace Kelly, actriz y princesa de Mónaco

JULIA KOCH

¿Quién la critica ahora?

Si tienes 60 millones de dólares, puedes vivir -como lo hizo en su niñez Jacqueline Kennedy Onassis- en el famoso edificio del 740 en Park Avenue, diseño del arquitecto Rosario Candela. Ahí también vivía **Julia Koch,** una de las mujeres más ricas de Estados Unidos y viuda del billonario David Koch. Cuando Julia se casó a los 27 años con el mucho mayor Koch, 22 años más que ella, las críticas fueron crueles. La guapa Julia era asistente del diseñador cubanoestadounidense Adolfo, quien vestía a Nancy Reagan, y conoció al billonario en una cita a ciegas; cinco años después se casaron y tuvieron tres hijos. Tras enviudar, Julia es dueña de más de 58 billones de dólares y este año compró una mansión espectacular en Los Hamptons por 75 millones. ¿Quién la juzga ahora? Nadie.

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

CRUZ BECKHAM

¡DE FIESTA!

Cruz y la familia Beckham fueron vistos en el restaurante Gekko, menos su hermano **Brooklyn y su esposa Nicola**, lo que enseguida provocó más especulaciones sobre la enemistad (que sigue siendo negada por todos) entre Victoria y su guapa nuera. Gekko es un *steakhouse* japonés en la zona de Brickell y la famosa calle 8 del SW de Miami, y esta reunión lo ha puesto aún mas de moda. Por supuesto, los **Beckham** siguen siendo la familia más famosa de Miami y a Victoria no le ha quedado más remedio que adaptarse a la ciudad.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA.

GISELE BÜNDCHEN

Se lo tenía muy calladito...

Desde febrero, antes que salieran a la luz sus problemas matrimoniales con Tom Brady, la recién divorciada modelo ya había comprado en secreto una casa en la zona de Surfside en Miami Beach. Agradable, pero no muy grande, la propiedad de **Gisele** costó 1 millón 250 mil dólares y está en una zona de playa poco glamurosa. ¡Y ahora sabemos que también compró una segunda y más lujosa casa!

Compras *trendy*

La zona del Design District es la más sofisticada y si quieres visitar las mejores tiendas del mundo sin caminar en medio del calor o la lluvia, mi favorito es el *mall* Bal Harbour Shops en Miami Beach. Tiene de todo, boutiques de las marcas más famosas, restaurantes y grandes tiendas, como Neiman Marcus y Saks. Si buscas variedad para todos los presupuestos, el popular *mall* Dadeland sigue siendo excelente.

PARÍS LONDRES

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

REINA CONSORTE CAMILA

LONDRES

Los caprichos de la monarca

La comidilla en Reino Unido es que Carlos III le permite a su esposa hacer lo que se le antoja. Y muchos han quedado boquiabiertos porque Andrew Parker Bowles, el exmarido de la reina consorte (pronto 'reina' a secas), la representará en actos oficiales. Y como todos se llevan tan bien (pues Parker Bowles siempre supo que **Camila** lo engañaba con el entonces príncipe Carlos), él podría recibir un nombramiento oficial y un buen sueldo de la Casa Real. Por eso es que el pueblo está molesto y existe una obvia campaña de mala publicidad contra la muy odiada 'otra' mujer que tanto hizo sufrir a la princesa Diana.

PARÍS

Desayuna en Versalles

Si quieres visitar el Palacio de Versalles sin hacer las enormes filas de entrada, te doy un *tip*: reserva en cualquier agencia de turismo un desayuno (por 65 euros) o un almuerzo *gourmet* (160 euros) en el restaurante Ore del gran chef Alain Ducasse y pasa directo. La idea fue de **Carla Bruni**, supermodelo y exprimera dama de Francia. ¡Qué acierto!

LONDRES

El explosivo libro de Harry

Puedo asegurarles que el Londres más influyente se atrinchera porque el 10 de enero saldrá a la venta el muy temido libro *Spare*, del príncipe **Harry**, con sus memorias. Titulado en español *En la sombra*, en realidad no refleja su vida, porque él jamás ha vivido a la sombra de nadie. Como ven, no hay descanso en esta saga...

PARÍS

Una nota muy personal

Pronto regresaré a París con mi hija y mi nieta para celebrar mi cumpleaños en algún restaurante con una linda vista, como Girafe, favorito de la princesa **Mary de Dinamarca**. Y después tomaré un barco por el río Sena. Si vas a París, un plan glorioso como ésta te enamorará.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA.

POR ROCÍO FLORES TAPIA

"Hago terapia y sigo en estado de *shock*, luego vendrá la pena y la ira. Pero pena por lo que he perdido no, porque una cosa es lo que tú te imaginas y otra cosa es lo que era de verdad".

–Tamara Falcó

TAMARA FALCÓ

Más fuerte que nunca

El truene de **Tamara Falcó e Íñigo Onieva** fue muy sonado; sin embargo, la marquesa de Griñón ha demostrado que la mala racha es perfecta para reinventarse. Se dice que Onieva ha mandado transformar el anillo de compromiso que ella le regresó para hacerlo más grande y fuerte, como si fuera un símbolo de lo que él quiere que suceda con su relación. ¿Lo perdonará? ¡Nosotros creemos que no!

DAVID BUSTAMANTE

¡Está en ruso!

El actor está centrado en su participación en el musical *Ghost*, pero en su tiempo libre estudia ruso. Desde hace cuatro años **Bustamante** comparte su vida con la bailarina Yana Olina, a quien conoció durante el concurso *Bailando con las estrellas*, y aunque por ahora no hay boda, trata de aprender el idioma de su novia para comunicarse con sus suegros.

Se acerca Navidad

Siempre hay espectáculos que impresionan y ahora es el turno de Circlassica Leyendas de Asia. Se trata de una carpa enorme, donde se mezcla teatro, música, danza y circo. ¿Cuándo? Del 18 de noviembre al 15 de enero 2023, en el recinto ferial Ifema. ¡No te lo pierdas!

Arte urbano

Las calles de Madrid están decoradas con esculturas de fibra de vidrio inspiradas en "Las meninas" de Velázquez. Desde hace cinco años el proyecto Meninas Madrid Gallery invita a diseñadores, artistas, actores o músicos a intervenir una figura, que después se expondrá por la calle. Hay 50 esculturas repartidas por las zonas más emblemáticas.

POR LUISA SERNA

LENNY KRAVITZ

LE ENCANTA EL SOTOL

¡**Kravitz** visitó la capital mexicana por segunda ocasión en el año! Esta vez para el lanzamiento de su marca Nocheluna, encargada de producir sotol, un destilado proveniente de Chihuahua. Durante la presentación de Nocheluna, Kravitz comentó que es "de México para el mundo", además el músico compartió imágenes de su visita en sus redes sociales. El artista voló al país en exclusiva para presentar la bebida hecha a base de sotol, licor producido a partir de una planta parecida al agave.

JAMIE LEE CURTIS

Ama México

Vimos a la protagonista de *Halloween Ends* en el Museo Nacional de Antropología, del cual quedó enamorada igual que de la **Piedra del Sol**. "El artefacto más importante de los mexicas", describió Jamie en sus redes sociales. **Curtis** vistió de rosa mexicano durante su recorrido cultural por Chapultepec y se la pasó genial.

CARLOS SLIM Y MERCEDES SÁNCHEZ NAVARRO

Una pareja encantadora

Ante la presencia de Sasha Sökol y Alejandro Soberón, Emmanuel y Carlos Rivera, entre otras personalidades, **Carlos Slim** y **Mercedes Sánchez Navarro** disfrutaron del Gran Premio de México y de ver a Checo Pérez en el podio por segundo año consecutivo. Enamorada y muy sonriente, la pareja demostró que su relación es formal y que cuenta con el beneplácito de sus familias. ¡Felicidades!

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y THE GROSBY GROUP.

A un año de su ausencia

México y el mundo extrañan a Don Vicente Fernández, nuestro último ídolo de la música.

MARA PATRICIA CASTAÑEDA

Coordinadora de Televisa Espectáculos, periodista y conductora

www.marapatricia.com

Es increíble que se haya cumplido un año desde que voló alto Vicente Fernández. Es diciembre nuevamente, han pasado 12 meses desde aquella fatídica noticia. Sí, el tiempo pasa rápido.

Hace pocos meses tuve la oportunidad de entrevistar a Kasia Wyderko, periodista polaca avecindada en París, Francia, quien vivió y estudió en México. Y su gran amor por nuestro país lo llevó por todas las naciones que visitó, y sobre todo a su barrio parisino. Así que cuando se dio la noticia del fallecimiento del ídolo mexicano, Kasia sacó a la calle unas bocinas para escuchar las interpretaciones del garañón de la familia Fernández. Los franceses compartieron con ella la incredulidad de lo ocurrido, compartieron con Kasia la tristeza del momento. Nadie, ni siquiera él, imaginó hasta dónde llegaría su música: a lugares que jamás visitó.

Alrededor de una figura como él, siempre circularán rumores, pero sólo él se llevó a la eternidad lo que fue su vida.

Todavía recuerdo el día que lo conocí. Fue en el estudio "B" de Televisa Chapultepec, en donde hacíamos ECO, el primer sistema informativo en español, cuando lo vi por primera vez. Sabía de él, de su trayectoria, de sus películas, sus discos. Tenía a una leyenda viva del folclore mexicano frente a mí. Apareció detrás de cámaras, elegantemente ataviado de charro, y con su infalible moño con su nombre bordado en hilo de oro, atrás, una cruz pequeña que siempre lo cuidó. Ese trozo de tela hecho nudo fue el mismo que quedó en manos de los seguidores que asistían a sus presentaciones.

Y al calor de la música en sus palenques, lo arrancaba para dejar un pedacito de él entre el público que lo seguía. Esa mañana fue el comienzo de innumerables encuentros de comunicación franca, y un cariño que crece con los años.

UN HOMBRE QUE VIVÓ CON INTENSIDAD

Alrededor de una figura como Vicente Fernández siempre circularán rumores, pero sólo él se llevó a la eternidad lo que fue su vida.

En lo personal, me quedo con "El Charro de Huentitán", con el cantante, el compositor, con sus canciones, con la estrella internacional y con ese don natural, su voz. Además, guardaré para siempre las conversaciones, las risas y, en especial, el respeto que siempre nos tuvimos. Un hombre inolvidable.

¡Nos leemos en la próxima, mis queridas mujeres *Vanidades*!

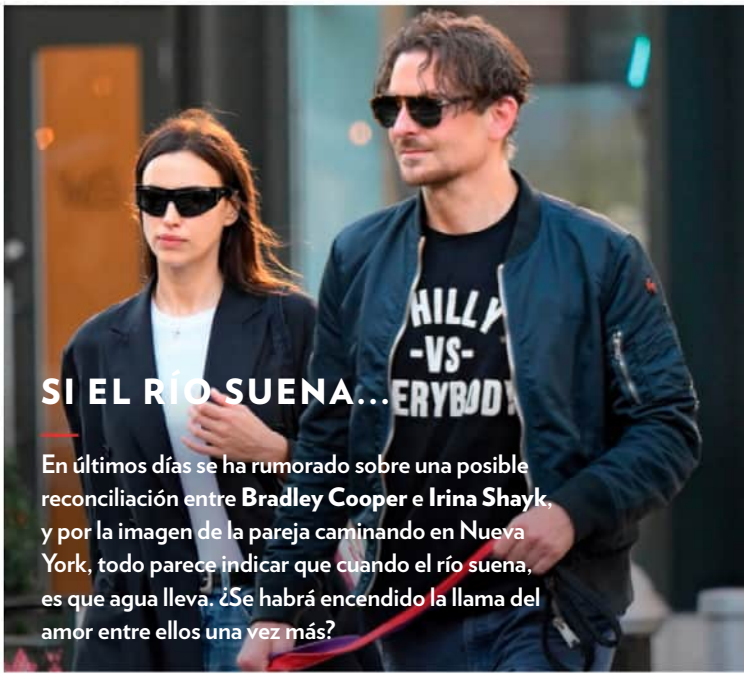
FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA. YOUTUBE: MARA PATRICIA CASTAÑEDA. IG: @MARAPATRICIACASTANEDA.

BODA REAL EN LUXEMBURGO

La corte Gran Ducal de Luxemburgo anunció que la **princesa Alexandra**, de 31 años, la hija del gran duque Enrique y la gran duquesa María Teresa, está comprometida. "Sus altezas reales el gran duque y la gran duquesa están encantados de anunciar el compromiso de su hija, su alteza real la princesa Alexandra, con el señor Nicolas Bagory", compartió la corte en un comunicado. El futuro novio se crió en Bretaña, Francia, estudió ciencias políticas y trabaja en proyectos sociales y culturales. La boda tendrá lugar en la primavera y "las dos familias se suman a la felicidad de los novios, rodeándolos de su cariño".

¡Cher está enamorada!

Días después de que la vieran de la mano del ejecutivo musical **Alexander "AE" Edwards**, de 36 años, la cantante envió una serie de tuits sobre su nueva relación, insinuando que no le molestaban los 40 años de diferencia entre los dos. "El amor no sabe matemáticas", dijo **Cher**, de 76 años. Los dos se conocieron en la Semana de la Moda de París y se sabe que él estuvo vinculado con la modelo Amber Rose, con quien tiene un hijo.



SI EL RÍO SUENA...

En últimos días se ha rumorado sobre una posible reconciliación entre Bradley Cooper e Irina Shayk, y por la imagen de la pareja caminando en Nueva York, todo parece indicar que cuando el río suena, es que agua lleva. ¿Se habrá encendido la llama del amor entre ellos una vez más?

Million dollar babies

¡**Hilary Swank** está embarazada! La actriz ganadora del Oscar, de 48 años, anunció que ella y su esposo Philip Schneider esperan mellizos. "Esto es algo que he estado esperando durante mucho tiempo y lo próximo que haré será ser mamá", dijo Swank. "Y no sólo de uno, sino de dos. No puedo creerlo". Swank y Schneider se casaron en 2018, casi dos años después de que los dos fueran vistos juntos por vez primera en noviembre de 2016. La actriz estuvo casada con Chad Lowe, hermano del actor Rob Lowe, y la pareja se divorció en 2007 después de 10 años de matrimonio.

"¿QUIÉN QUIERE UN AVENTÓN?"

Jennifer Aniston siempre se ve divina, ¿qué envidia, no? Así la vimos en 'La Gran Manzana' a bordo de un espectacular auto de lujo. Si algún día te diera un aventón, ¿no te morirías de ganas de preguntarle todos sus trucos de belleza y estilismo?

POR ANA LAURA SÁNCHEZ-DÍAZ MONGE. FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y THE GROSBY GROUP.

Reaparece en primera fila

La princesa **Charlene de Mónaco** disfrutó como nunca en la capital mundial de la moda. Ella asistió al desfile primavera/verano 2023 de Louis Vuitton Womenswear, y lució un elegante *blazer* a cuadros, pantalones negros y botines a juego. Completó su *look* con un collar de diamantes y anteojos de sol XXL. "¡Sin duda, es bueno estar de vuelta en París!", subtituló en una publicación de Instagram de sí misma en el asiento trasero de un automóvil. Aprovechando al máximo su primer viaje público a la capital francesa en casi cuatro años, Charlene se sentó en primera fila en el evento junto al CEO y presidente de LVMH, Bernard Arnault. La aparición de la princesa marca su segunda asistencia a un desfile este año y estamos muy felices de verla tan plena.

LA VIDA DEL KÁISER

La espera está por terminar, por fin, el Instituto de la Moda del Museo Metropolitano de Nueva York anunció que su próxima exposición de moda será en honor del prolífico diseñador alemán, su metodología artística y vocabulario estilístico. Bajo el título ***Karl Lagerfeld: una línea de belleza***, la muestra hará un recorrido por sus poco más de seis décadas de trayectoria. El evento se inaugurará el año que el creador cumpliría 90 años.

LA EVOLUCIÓN DEL GRAFITI

Hace 32 años falleció el artista de la cultura callejera Keith Haring, cuya manera de expresarse sigue siendo icónica. Ahora sus trazos relucen en una nueva colección de joyería. **Keith Haring x Pandora** es la primera colaboración con un artista para la firma de accesorios y logra hacer deslumbrar los símbolos más emblemáticos del autor y activista social.

Por temporada, Pandora lanza un brazalete especial con broche en forma de copo de nieve.

Uniqueness bracelet, **PANDORA***.

VIDEO INÉDITO

Ha salido a la luz un video de la única gira que hicieron **los Beatles** en Japón (1966), después de una larga batalla judicial. Éste muestra a los músicos descender del avión, vestidos con kimonos, y luego tocar delante de una multitud enloquecida en la sala del Nippon Budokan en Tokio. Lo extraño es que las caras de las otras personas filmadas están borrosas. Los *fans* recurrieron a la Corte Suprema para que no censuraran la versión, alegando que se trataba de un 'documento histórico'.

INSERCIÓN DONADA POR EDITORIAL Televisa PATRONO FUNDADOR DE TELETÓN

UN DESAFÍO A LAS CONVENCIONES

Gego, una de las artistas sudamericanas más relevantes de la segunda mitad del siglo XX, creó un nuevo lenguaje abstracto y se convirtió en figura emblemática del arte subalterno de América Latina. Ahora puedes ver su obra en el Museo Jumex de la Ciudad de México.

POR DÉBORAH URANGA

Para Gego, como se le conoce a la artista venezolana Gertrude Goldschmidt (Hamburgo, 1912 - Caracas, 1994), visualizar una solución era lo relevante, "hacer visible aquello que aún no existe fuera de mí", en sus palabras. Por ello su trabajo favorece las formas inéditas que representaban nuevas expresiones de lo visible con estructuras tridimensionales que se expanden en el espacio, definen un volumen y revelan, simultáneamente, la construcción de la obra.

Gego en la instalación de una de las esculturas de la serie "Dibujos sin papel".

Las piezas fueron construidas a base de rayas y nudos, alambres y acero.

FOTOGRAFÍAS: JAVIER HINOJOSA. CORTESÍA MUSEO JUMEX. VISTA DE LA EXPOSICIÓN GEGO: MIDIENDO EL INFINITO, MUSEO JUMEX, 2022.

Para experimentar mejor su trabajo, el Museo Jumex de la Ciudad de México presenta *Gego: Midiendo el infinito* (disponible hasta el 3 de febrero de 2023), una retrospectiva internacional que recorre su producción artística interdisciplinaria a través de campos diferentes, pero interrelacionados: arquitectura, diseño, escultura, dibujo, grabado, tela, instalaciones para sitio específico, intervenciones espaciales, arte público y pedagogía.

Gego nació en Alemania, dentro de una familia de origen judío. Un año después de graduarse en arquitectura e ingeniería en la Universidad Técnica de Stuttgart estalló la Segunda Guerra Mundial y huyó del régimen nazi para instalarse en Venezuela. Su práctica inició con un estudio de diseño de muebles y lámparas, para luego diversificarse al arte y convertirse en una figura emblemática de la abstracción geométrica en las décadas de 1960 y 1970 en Venezuela, un símbolo de la modernidad artística en ese país.

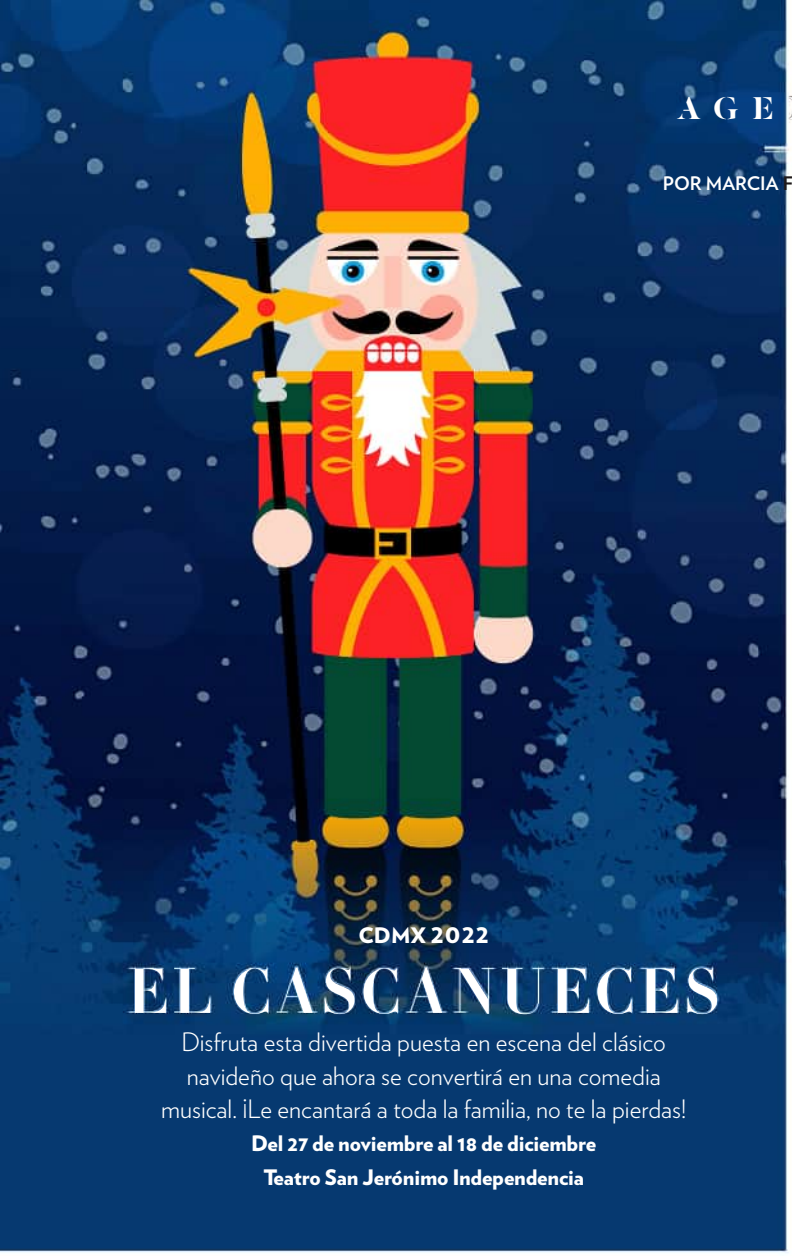
En 1957, cuando las obras cinéticas inundaban la producción artística de la región, Gego intentó desafiar las convenciones de las obras de arte estáticas con un acercamiento a la abstracción geométrica desde su formación en arquitectura e ingeniería. Todo su trabajo supone una experimentación constante en torno de la línea como potente elemento generador; una línea ejecutada en dos y tres dimensiones, y con distintos materiales, en muchos casos reciclados o de desecho, como el acero, el alambre y el nailon. Muchas de sus esculturas se caracterizan por usar líneas tridimensionales delicadas, por lo general hechas con alambre de acero, las que interactúan mediante un complejo sistema de nudos que, aunque parecen estar en movimiento, es un efecto generado por el movimiento del espectador.

Su obra se encuentra en destacadas colecciones, como la del Museo de Bellas Artes de Caracas, MoMA de Nueva York, Tate Modern de Londres, Instituto de Arte de Chicago, Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía de Madrid y MACBA de Barcelona.

Con poco más de 120 obras en una variedad de materiales de principios de los años 50 hasta los 90, organizada cronológicamente, *Gego: Midiendo el infinito* abarca todos los periodos en el desarrollo de la práctica de la artista. Imperdible.

AGENDA

POR MARCIA FRÍAS PAULÍN



CDMX 2022

EL CASCANUECES

Disfruta esta divertida puesta en escena del clásico navideño que ahora se convertirá en una comedia musical. ¡Le encantará a toda la familia, no te la pierdas!

Del 27 de noviembre al 18 de diciembre

Teatro San Jerónimo Independencia

SIN SALIR DE CASA

Pinocho

El clásico cuento de la marioneta de madera pero ahora reinventado por el mexicano Guillermo del Toro. Una historia que el ganador del Oscar soñaba con plasmar en una cinta desde su perspectiva.

Estreno: 9 de dic • **Netflix**

Top Gun: Maverick

La cinta más taquillera del 2022, ¡por fin en casa! Revive esta historia que 30 años después sigue provocando más de un suspiro por Tom Cruise. ¿El plus? ¡Los impresionantes vuelos de aviones caza de combate piloteados por el actor!

Estreno: 22 de dic • **Paramount+**

El baile de las luciérnagas, temporada 2

La amistad de dos mujeres se pondrá a prueba por un inocente descuido que podría enemistarlas para siempre. ¿Será el amor de un hombre? Ponte al día con la primera temporada y disfruta esta secuela con Katherine Heighl.

Estreno: 2 de dic • **Netflix**

PARA TODA LA FAMILIA

Miami Wild Holidays at Jungle Island

Si quieres vivir una experiencia navideña distinta y con los animales del zoológico, ¡esta es la opción! En este parque habrá grandes atracciones para chicos y grandes a partir del 24 de diciembre al 8 de enero.

www.jungleisland.com

CINE

Avatar: El sentido del agua

¡La espera terminó! Pasaron más de 10 años para esta secuela de la cinta que rompió récord en taquilla en 2009. El director James Cameron lo prometió y por fin veremos lo nuevo del mundo de Pandora.

Estreno: 16 de dic

¡MÚSICA PARA TODOS!

CDMX

MON LAFERTE

8 de dic

Auditorio Nacional

Guadalajara

FILIPPA GIORDANO, CONCIERTO NOCHE BUENA Y NAVIDAD

11 de dic

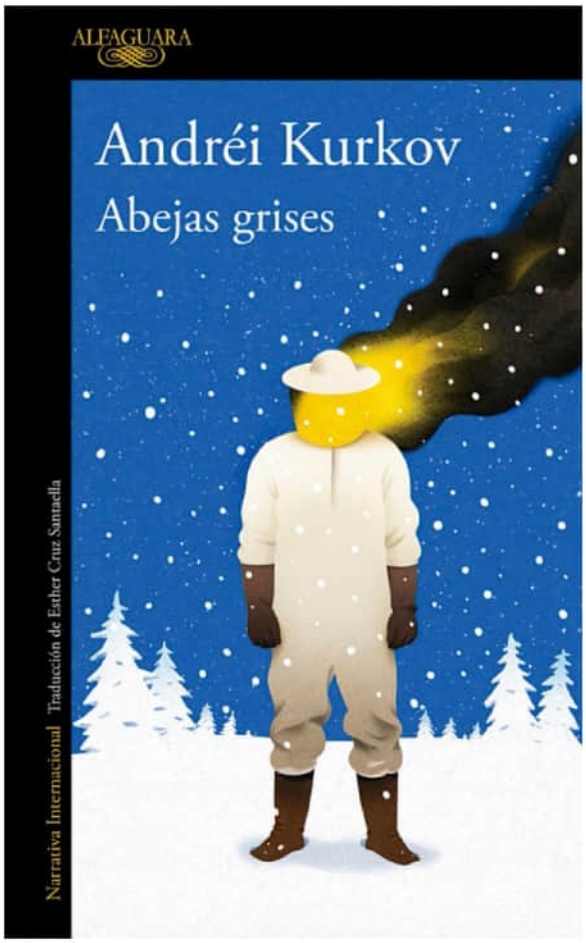
Sala Plácido Domingo, Rinconada de la Azalea Zapopan, Jal.

Monterrey

BENNY IBARRA

8 de dic

Dion Live Center

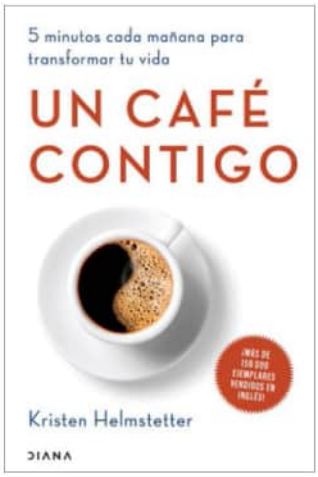


ABEJAS GRISES

ANDRÉI KURKOV

Alfaguara

En un pueblo de apenas tres calles en la zona gris de Ucrania, la tierra de nadie disputada en 2014 entre las fuerzas ucranianas y los separatistas prorrusos, solo quedan dos residentes: Serguëi Sergueich, inspector de seguridad retirado convertido en apicultor, y Pashka Jmelenko, amigo y rival suyo desde sus días de escuela. Sin electricidad, con poca comida y bajo la constante amenaza de los bombardeos, el único placer que le queda a Sergueich son sus abejas, aletargadas por el invierno. Con la llegada de la primavera, tendrá que alejarlas de la zona gris para que puedan recolectar su polen en paz, una misión que lo llevará a conocer a combatientes y civiles de ambos lados de la línea de batalla. Su bondad e impecable brújula moral irán desarmando a todos los que se crucen en su camino, convirtiendo la salvación de sus abejas en una metáfora sobre la vida en tiempos de guerra.



PARA SENTIRTE MEJOR

DE KRISTEN HELMSTETTER

Diana

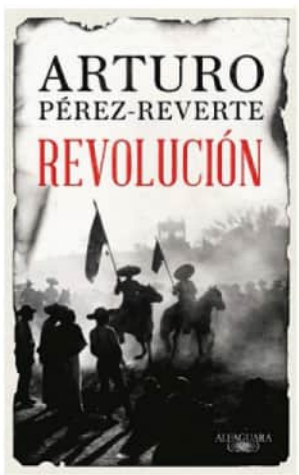
A veces bastan cinco minutos para poner en orden las ideas, acomodar tus planes y materializar tus deseos más profundos. La autora comparte una poderosa rutina y un sencillo ritual que te ayudarán a replantear tu diálogo interno para atraer riqueza, éxito y prosperidad a tu vida.

PARA LAS DESPEDIDAS

DE MIRIAM ISRAEL

Grijalbo

Con anécdotas personales y otras que la autora ha recopilado como terapeuta para ayudarnos a evitar la culpa y el remordimiento, prevenir el desgaste físico y emocional de la familia y superar el miedo y la ira para despedir a nuestros seres queridos desde el amor y el perdón.



PARA DEVORAR

DE ARTURO PÉREZ - REVERTE

Alfaguara

Mucho más que una novela sobre los dramáticos acontecimientos que sacudieron a nuestro país en el primer tercio del siglo XX. Es un relato de iniciación y madurez a través del caos, la lucidez y la violencia: es el descubrimiento de las reglas ocultas que determinan el amor, la lealtad, la muerte y la vida.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA.

MEXIQUENSE
TELEVISIÓN

Viernes
19:00 h

CANAL
34.1

REPETICIÓN
Domingo
15:00 h

EXPERIENCIA EDOMÉX

Star TV CANAL 187 · izzi CANAL 34 · sky +MexiquenseTV CANAL 154 · MEGACABLE CANAL 134 · Totalplay CANAL 146

EXPLÓRALO EN AppGallery

Consíguelo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play

EN VIVO:

radioytvmexiquense.mx

Carolina Herrera

Michael Cinco

Moschino

FOTOGRAFÍAS: IMAXTREE.

Vestida para celebrar

Con estos 15 diseños lucirás espectacular en esta temporada.

POR BEATRIZ VELASCO

CON MOÑOS

Están presentes como parte de la estructura, motivo decorativo o elemento gráfico, aportando un toque romántico y elegante.

MANTO ASTRAL

Holgados e imponentes, los vestidos con capa pueden afinar los brazos. Sólo ten cuidado de que no ensanchen tu torso.

ROJO VIVO

Un color para llamar la atención y animar el porte. Lo clásico es usarlo con accesorios negros, pero si buscas causar mayor impacto, usa complementos fucsia o naranja.

AL DESNUDO

Es la versión más sutil de una tendencia que puede ser muy reveladora. Un atuendo color piel logra llamar la atención sin mostrar de más.

EN DORADO

Coordinar atuendos en tono oro viejo no es sencillo, pero tiene un mérito de elegancia y sofisticación. Completa el *look* portando accesorios neutros, rojos o cian.

DÚO FANTÁSTICO

El combo más elegante y atemporal se hace presente en forma de puntos, rayas, flores y hasta bloques de color. Dos colores, ¡mil opciones!

CORTE Y QUEDA

Un recorte que sí te gustará. Estratégicamente colocadas, las aperturas crean efectos visuales que estilizan la silueta al romper la simetría del conjunto.

Zuhair Murad

Laura Biagiotti

Elie Saab

Oscar de la Renta

FOTOGRAFÍAS: IMAXTREE.

ESTELAR

Una conjunción mística entre telas vaporosas, elementos astrales y unos cuantos destellos. ¿El resultado? Magia pura para noches con encanto.

SEXY

La lencería sigue ganando terreno dentro de la moda. Ahora, la estructura rígida del corsé se fusiona a los vestidos para decorarlos y modelar el talle.

FRANJAS

Las rayas son un elemento básico que dividen la silueta en trazos de color y pueden ayudar a estilizar, visualmente, tu apariencia.

FLOR DE INVIERNO

Si amas los vestidos florales, estos te gustarán más, pues sus gráficos son intensos e, incluso, aparecen en 3D. Para balancear la estridencia, combínalos con prendas en color neutro.

PODER FUCSIA

El rosa intenso es uno de los tonos de la temporada y su efecto es poderoso en coordinaciones monocromáticas.

¡BRILLANTE!

Ya sea que uses telas metálicas o lentejuelas, este fin de año es tu oportunidad para deslumbrar. Si quieres controlar el resplandor elige un modelo en un solo color y deja que sea protagonista.

INFALTABLE

No hay fiesta sin un *little black dress*, aunque en lugar de *little* (pequeño), ahora es *long* (largo). Los diseños son versátiles y tienen la capacidad de afinar la silueta.

¿PANTALÓN

La excepción confirma la regla. Se trata de una opción cómoda y fácil de coordinar, la cual te hará brillar.

ESENCIA DE ROSAS

Es un color que inspira calidez y evoca esperanza. Si aún no sabes cómo incluirlo en tu guardarropa, descúbrelo aquí.

POR BEATRIZ VELASCO

Americana con detalle en puños, **ZARA, $2,999.**

Tank top con encaje en escote, **ROBERTO VERINO*.**

Pantalón de vestir, **H&M*.**

Mascada de seda estampada, **PINEDA COVALIN, $1,790.**

Brazalete de plata, **PAAR*.**

Labial líquido de larga duración, **REVLON, $219.**

Zapatillas, **VERSACE*.**

Delicado aroma a magnolias, **ACQUA DI PARMA*.**

CON MEDIDA

1. MÍNIMO. Agrega un accesorio rosa a un atuendo de tonos neutros y disfruta el resultado.
2. ALTO. Para darle balance a un *look* rosado, porta una prenda o accesorio beige o negro.
3. BAJO. Incluye de dos a tres elementos en color fucsia en un conjunto monocromático.
4. MÁXIMO. Atrévete a combinar un *total look* con un accesorio en rojo, naranja o verde.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS. * PRECIO EN PUNTO DE VENTA.

1 En **2002,** la actriz usó una americana de terciopelo y *jeans*, ¡y se vio perfecta!
2 En **2008** logró estilizar unos pantalones de pernera amplia en un coordinado relajado.
3 En **2019** empleó en un festival de cine pantalones de mezclilla, chaqueta de *tweed* y *pumps*.
4 En **2022** nos sorprendió usando unos *jeans* rectos con camisa blanca, *jeans* y tenis.

KATIE HOLMES

BOHO CHIC

A finales del siglo pasado, el mundo conoció a una nueva celebridad de dulce mirada, media sonrisa y espigada silueta. Ahora, a sus 43 años, la actriz se ha vuelto en un referente de estilo, pues ha convertido la calle en una pasarela y ha hecho de los pantalones de mezclilla su prenda insignia. Katie aprovecha la versatilidad de los *jeans* para usarlos en un paseo por el parque o el estreno de una película, siempre como parte de un *mood* que logra equilibrar elegancia y comodidad. Pero lo mejor de todo es que hace que parezca algo sencillo. Esto lo logra evitando coordinaciones complicadas o estilismos arriesgados, que tienen una reducida fecha de caducidad. Coherente con su modo de vestir, en materia de maquillaje, también es minimalista.

TIP

Para mantener su piel luminosa, Kate toma mucha agua, emplea un suero de ácido hialurónico, crema humectante y protector solar.

Bloqueador con toque de color, **VICHY,** $590.
Crema de hidratación activa, **OLAY*.**
Suero con ácido hialurónico, **THE ORDINARY,** $385.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS. * PRECIO EN PUNTO DE VENTA.

Aretes de abeja con perlas, **REGINA CASTILLO*.**

Abrigo corte holgado, **BROWNIE*.**

Vestido *halter* largo midi, **ZARA,** $1,299.

Dúo de rubores de tonos vibrantes, **MARY KAY,** $188.

Bolso de mano en piel suave, **COACH*.**

ELEGANCIA AL FIN

Con ánimos de celebrar, te compartimos un *look* inspirado en el que usó Naomi Watts.

Anillo de plata con baño de oro, **TOUS*.**

Lentes oftálmicos diseñados en México, **XIKÚ**, **$1,799** (en *www.devlyn.com.mx*).

Base de maquillaje en polvo, **MAYBELLINE,** $229.

Labial de cobertura intensa e hidratación instantánea, **M·A·C,** $499.

Sandalias con plataforma y tacón triangular, **REGINA ROMERO,** $3,699.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS. * PRECIO PUNTO DE VENTA.

MODA NEWS

Buenas nuevas para renovar tu estilo.

Moda, belleza y arte se fusionaron en obras excepcionales.

UN TRIBUTO A MÉXICO Y SUS MUJERES

Carolina Herrera y nuestro país han tenido una historia común desde siempre, y el pasado mes de noviembre, Carolina A. Herrera visitó la Ciudad de México para presentar un proyecto original con el cual expresó su admiración por la artesanía y las mujeres mexicanas. "Me gustas mucho México" fue el título de la experiencia montada en un espacio magnífico en el corazón de Polanco, abierto al público, el cual sirvió para rendir homenaje al arte popular mexicano y las manos detrás de éste.

Platicamos con Carolina A. Herrera sobre este proyecto, quien viajó meses atrás a distintas ciudades del país y no sólo se encontró con los artistas participantes, sino que estableció colaboraciones con ellos.

"Las artesanías son un legado de generación en generación, y muchas de las cosas que vemos aquí, como las muñecas de cartón, han dejado de producirse. Este tipo de proyectos ayudan a que el mundo entero voltee a ver este arte y perdure en el tiempo", nos dijo.

Al aprender sus historias y forjar alianzas, la casa Carolina Herrera se convirtió en un espacio para visibilizar el trabajo de estos artistas y generar fondos con los que se les apoyará. "Me gustas mucho México" presentó una línea de bolsas de edición limitada que surgió con este fin, además de abrir espacios al arte vivo y urbano. Con proyectos como éste, las artesanías –muchas de ellas en peligro de extinción– se mantienen vivas.

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA DE LAS MARCAS. *PRECIO EN PUNTO DE VENTA.

Cuff flexible con pavé de diamantes blancos y negros, **POMELLATO***.

Lujo a la vista

Vincenzo Castaldo, director creativo de la firma Pomellato, nos revela los puntos clave de la colección de alta joyería La Gioia.

Tendencia: "Se trata del regreso de la alta artesanía y la excelencia artesanal. El valor intrínseco de una joya no sólo está determinado por los materiales preciosos de los que está hecha, sino también por la artesanía intransigente y la singularidad que la distingue".

Reto: "Sería la identidad y la coherencia. Ser fiel a un conjunto específico de valores".

Inspiración: "La naturaleza, pero la intención creativa no es reproducir o imitar lo que puedes ver, sino traducir lo que ella puede evocar y sugerir".

Gemas favoritas: "Estoy obsesionado con las espinelas. Además, siempre he tenido una pasión por las gemas verdes, desde las esmeraldas hasta las turmalinas. Por último, soy aficionado a los diamantes marrones".

INVIERNO CALUROSO

Con los pies en la arena y la mira en un horizonte luminoso, Chanel presentó su propuesta **Crucero 2022/23.** La colección, que ya está a la venta, combina la legendaria iconografía de Montecarlo y la Riviera, es decir, carreras de autos, partidos de tenis, paseos en barco, funciones de ballet y juegos en el casino en prendas de *mood* vacacional.

NUEVOS TIEMPOS

¡Nos encanta la imagen de **Jennifer Lawrence** como embajadora de Longines! Sin perder su espontaneidad ni carisma característicos, la actriz y productora logra reflejar elegancia y estilo atemporal sin complicaciones –salvo las de las maquinarias de los relojes–.

RENUÉVATE

Encuentra en esta selección de peinados de temporada la inspiración para cambiar de imagen.

POR BEATRIZ VELASCO

1

Crema en gel para activar rizos, **L'ORÉAL PROFESSIONNEL***.

RELAJADO

Adriana Abascal peinó su corte bob box dándole mucha textura, por lo que se ve jovial y sus facciones se suavizan. El *look* funciona en personas con mentón marcado o cabellera escasa.
Las ondas se logran con una secadora con difusor para rizos, cremas para peinar o brumas con sal de mar y, el secreto: ¡las manos! Con ellas puedes apachurrar los mechones para darles forma, técnica conocida como *scrunch*.

2

Onduladora de cerámica, **REVLON**, **$849.**

BUENA ONDA

Alejandra Ortiz Domecq está en tendencia. Su apariencia desenfadada le queda perfecto a cualquier tipo de rostro. Las ondas tienen una apariencia muy natural, y dan efecto de más volumen y cuerpo. Lo único que hay que estilizar son las raíces, que deben quedar bien pulidas, además de preparar la melena usando un buen protector de calor. El resto se ondula con una rizadora con cilindros jumbo.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS. *PRECIO EN PUNTO DE VENTA.

Secador modelador con keratina, **GAMA ITALY**, $1,299.

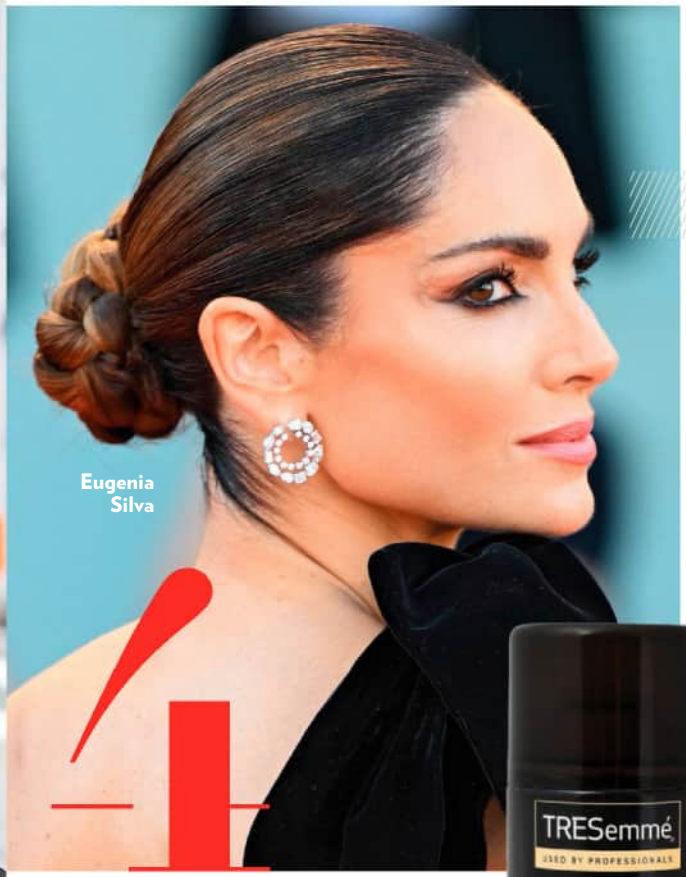
3

TIPO TURBANTE

El peinado de **Máxima de Holanda** es lacio, pero no planchado, pues tiene cuerpo y se nota ligeramente desordenado, lo que le da una apariencia natural. La bandana 'viste' su melena, mientras que el fleco lateral y asimétrico es ideal para acortar visualmente la frente y afinar el contorno facial. Además, es una manera de disimular el crecimiento y es posible ocultar la falta de retoque de raíces.

¿Quieres cambiar de *look*?

Ya no sólo lo imagines, la aplicación Perfect Corp funciona con inteligencia artificial y realidad aumentada, para que puedas probar distintos peinados de manera virtual. Así experimentarás de manera hiperrealista diferentes estilos, antes de hacer un cambio real, del cual pudieras arrepentirte. Puedes entrar a su sitio desde la computadora o celular y seguir los sencillos pasos para descubrir cuál será tu nueva imagen. ***www.perfectcorp.com***



4

CON *TWIST*

Se trata de un chongo pulido, es decir, con poca textura, lo cual hace que se vea elegante. La parte posterior puede estar enrollada, trenzada e, incluso, ser un postizo. Su estilo rígido afina rostro y cuello, y da un efecto *lifting*, como lo vemos en **Eugenia Silva**. Si traes balayage, cuida la diferencia del tono de la raíz a las punta, ya que puede ser muy marcada.

Spray de fijación firme y duradera, **TRESEMMÉ**, $68.

Beatrice Borromeo

5

6

Matilde de Bélgica

Crema para ondas relajadas sin frizz, **PANTENE**, $55.

Shampoo para dar volumen a pelo fino, **MARC ANTHONY***.

RECOGIDO ALTO

En este peinado, **Beatrice Borromeo** muestra texturas desde las raíces, dejando libres algunos pelitos, el resto de la melena cae en una onda ancha, así se logra una apariencia relajada y suave. Considera que las coletas altas pueden estilizar las facciones, pero si el liso es muy marcado también es probable que den cierta rigidez a la cara.

MARCO ANTONIO PARRA
Estilista con estudios en imagen física y estilos en IDIP y experto en coloración.
IG: ***@marcoparra.hs***

AYUDA EXTRA

Luce una variación al peinado conocido como Grace Kelly. Con la diadema se eleva el estilo del look, además de que puede ocultar alguna unión del estilismo, disimular raíces u ocultar disminución de densidad capital (sobre todo con crepé en fleco y coronilla). Al dar altura, las diademas ayudan a los rostros redondos, sólo evita dar volumen a los lados.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS. *PRECIO EN PUNTO DE VENTA

NICE

JOYERÍA · ACCESORIOS · CUIDADO DE LA SALUD Y LA PIEL

Nice, con más de dos millones de empresarios, se une al Teletón a través de Fundación Nice **¡Para cumplir los sueños de miles de corazones!**

Somos una empresa mexicana que te ofrece una oportunidad de negocio a través de joyería artesanal con la planta más importante en Latinoamerica, además de accesorios y productos para el cuidado de la salud y la piel.

Con Nice, emprende de una forma segura, con acompañamiento para lograr tus objetivos, viajar por el mundo, estrenar un auto y mejorar tu calidad de vida con libertad de tiempo para estar con tu familia.

Entra a **niceonline.com** o acércate con una de nuestras empresarias para saber cómo tu también puedes iniciar tu propio negocio ayudando al Teletón.

En NICE... **Cumplimos sueños con calidad de vida.**

ORGULLOSO PATROCINADOR

25 AÑOS Fundación Teletón

INSERCIÓN DONADA POR Televisa PATRONO FUNDADOR DE TELETÓN

¿CÓMO RECUPERAR LA LUMINOSIDAD?

ALICIA GARCÍA
42 años, Ciudad de México

Además de tu rutina diaria, incluye una bruma hidratante. Las de agua de rosas son ricas en antioxidantes al proporcionar nutrientes y aumentar la hidratación, dejando un aspecto revitalizado. Además, su olor es relajante. La de Naturología incluye ácido hialurónico hidrolizado, por lo que ayuda a retener la humedad de la piel.

Spray de agua de rosas calmante, **NATUROLOGÍA** (para BioRepublic)*.

Hidratante facial con péptido de colágeno Regenerist, **OLAY*.**

¿AFECTA LA CAFEÍNA A LA PIEL?

OLGA ACUÑA
34 años, Tampico

La cafeína es un agente deshidratante, como el alcohol o el sodio. Si nuestro organismo no está bien hidratado, tampoco lo estará la dermis. Así que, si arrancas el día con una humeante taza de americano, debes incluir siempre un buen humectante facial.

Aroma de lichi, jazmín y pachuli, **MARY KAY, $379.**

¿CÓMO ELEGIR UNA NUEVA FRAGANCIA?

MARITZA MOLINA
29 años, Chihuahua

Puedes basarte en tu personalidad, si eres elegante y segura de ti misma, te van las notas amaderadas y de bergamota; si te consideras romántica y detallista, prueba olores a frutas y vainilla, y si eres informal y divertida, usa acordes florales y cítricos.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS. * PRECIO EN PUNTO DE VENTA.

Momento del tradicional corte de listón encabezado por Patrick Slim Domit, director general de Grupo Sanborns; Rodrigo Hajj Slim, director general de Sears y Sanborns; y Ángel Artaloitia Solana, director de tiendas.

FOTOGRAFÍAS: EDSON VÁZQUEZ.

NUEVO DESTINO DE ESTILO

Sears abre sus puertas en el recién inaugurado centro comercial Parque Tepeyac, al norte de la ciudad.

Desde el regalo más original para lucirte en el intercambio con tus compañeros de trabajo, hasta ese detalle especial para quien acelera los latidos de tu corazón, todo lo encontrarás en Sears Tepeyac. La nueva sede de la tienda departamental que mejor te entiende es la número 97 a nivel nacional y la decimosexta en la Ciudad de México, y cuenta con tres amplios pisos de venta, un servicio de atención personalizado y una exclusiva selección de marcas reconocidas a nivel nacional e internacional. Sin duda, es el mejor lugar para comprar todo lo que necesitas. ●

Encuentra lo último en moda, ropa, calzado, perfumería, línea blanca, electrónica, muebles y accesorios para el hogar en Sears.

Mariah, cuyo rango vocal de cinco octavas es impresionante, proviene de una familia interracial modesta y llena de complejidad, aun así supo darle la vuelta a las cartas que el destino le dio y hoy día es una de las cantantes más importantes en la historia de la música.

Mariah Carey

Una diva sin fecha de caducidad

Ya sabemos que diciembre es un mes muy importante para la cantante, además de su obsesión por la Navidad, este fin de año su agenda está llena de compromisos: tiene conciertos navideños, la presentación de un libro infantil y es la imagen de un licor. Ella puede con todo, sin olvidar su papel de madre amorosa.

POR ERIKA ROA

FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES

Alfred Roy Nuñez caminaba sobre la acera de la mano de su hija pequeña, la gente no podía dejar de examinar al padre y a la hija sin disimular. No concebían que un hombre de color tuviera una hija rubia, Mariah. Sin embargo, desde que los padres de la cantante se casaron, la tónica había sido la misma, ya que Alfred era de origen afrovenezolano e incluso había cambiado su apellido Nuñez por Carey para sonar más estadounidense; su madre, Patricia Hickey, era la típica rubia de origen irlandés. Ambos enfrentaron resistencia por ser una pareja interracial en los sesenta, justo cuando se conocieron. Era tal la molestia que generaban como matrimonio, que llegaron a disparar a su casa, envenenaron a su perro y fueron blanco de agresiones que terminaron por separarlos años después.

Alfred y Patricia tuvieron tres hijos: Morgan, Alison y Mariah. Los dos primeros se parecían a su padre y Mariah, que era rubia, se parecía más a Patricia. No se sabe si fue por el color de la piel que decidieron que los mayores se quedaran con el papá, y Mariah con su madre. Quizá les daba terror pensar en ser blanco de la ira de las demás personas una vez más. No obstante, los hermanos de Mariah crecieron con gran resentimiento hacia ella y a su madre. En sus memorias *The Meaning of Mariah Carey*, la intérprete cuenta cómo cada Navidad algún miembro de su familia arruinaba el día con una actitud destructiva, de ahí surgió su obsesión por esta época del año: "Mis hermanos y mi madre no se hablaban durante la mayor parte del año, por lo que para la cena de Navidad mis hermanos llegaban llenos de dolor e ira, y hambrientos de atención. Eventualmente... todos explotaban en un torrente de abuso verbal. Y yo me sentaba allí en el centro del caos, llorando y deseando que dejaran de gritar, añorando que mi madre pudiera evitar que maldijeran. Deseando poder estar en un sitio seguro y alegre, en un lugar que se sintiera como en Navidad".

UN TRABAJO CON OLOR A NAVIDAD

Fue en 1994, cuatro años después de haber iniciado su carrera como cantante, cuando Carey sintió la necesidad de crear un álbum de Navidad para curar sus heridas de infancia, y Tommy Mottola, su entonces representante y esposo (hoy casado con Thalía), la animó a hacerlo a pesar de que en esa época los artistas jóvenes no solían grabar álbumes navideños. Desde entonces el álbum *Merry Christmas* ha vendido más de 15 millones de copias en todo el mundo y sólo el primer sencillo que se desprendió de este disco, "All I Want for Christmas Is You", composición de Mariah, le reporta ganancias por 3 millones de dólares cada año.

Con su especial de Navidad *Mariah Carey's Magical Christmas Special* lanzado en 2020, en plena pandemia, la cantante de 52 años y originaria de Nueva York se convirtió en la embajadora mundial de Santa Claus. De ahí que este mes su agenda esté a reventar. Y quizá honrando sus orígenes irlandeses por el lado materno, Maríah lanzó Black Irish, una línea de licores elaborada con base en crema irlandesa, en tres sabores: Original, White Chocolate y Salted Caramel. "Quería crear algo que encarnara las fiestas y les brindara a todos una razón para celebrar todo el año, su lema lo dice todo". Por supuesto, ella no es la primera *celeb* que ingresa al negocio de la venta de bebidas alcohólicas, ahí está Kendal Jenner con su 818 Tequila o George Clooney con su tequila Casamigos.

Además, Mariah realizará una serie de conciertos navideños en el Scotiabank Arena de Toronto y en el Madison Square Garden de Nueva York este fin de año. Pero como *fan* número uno de la Navidad, a Carey le faltaba un cuento y este fin de año presentó *The Christmas Princess*, que promete convertirse en otro clásico. Se trata de una historia conmovedora que refleja su infancia; un cuento inclusivo donde la pequeña Mariah sólo anhela una temporada pacífica y alegre. Marginada y sola, la pequeña Mariah emprende un maravilloso viaje invernal y descubre el poder curativo de su voz para difundir el espíritu navideño. Las ilustraciones son del talentoso Fujii Takashi y el cuento está escrito en conjunto con Michaela Angela Davis.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y THE GROSBY GROUP.

Discografía

- **Mariah Carey** (1990)
- **Emotions** (1991)
- **Music Box** (1993)
- **Merry Christmas** (1994)
- **Daydream** (1995)
- **Butterfly** (1997)
- **Rainbow** (1999)
- **Glitter** (2001)
- **Charmbracelet** (2002)
- **The Emancipation of Mariah Carey** (2005)
- **E=MC2** (2008)
- **Memoirs of an Imperfect Angel** (2009)
- **Merry Christmas II You** (2010)
- **Me. I Am Mariah... The Elusive Chanteuse** (2014)
- **Caution** (2018)
- **Mariah Carey's Magical Christmas Special** (2020)

Los amores de Carey

1. **Tommy Mottola (1993-1998)**
2. **Derek Jeter (1998)**
3. **Luis Miguel (1999-2001)**
4. **Eric Benet (2001)**
5. **Mark Sudack (2004-2008)**
6. **Nick Cannon (2008-2014, aunque el divorcio llegó hasta 2016)**
7. **James Packer (2015-2016)**
8. **Bryan Tanaka (2017 a la fecha)**

Mariah amó a Luis Miguel, quien fue generoso y apasionado con ella, sin embargo, también era muy ansioso y eso afectó su relación.

Carey se ha propuesto darles a sus hijos lo que ella nunca tuvo: "Tienen padres amorosos... no viven con miedo... Mis hijos son muy felices".

LA FAMILIA QUE NO TUVO

Es fácil enterarse de los proyectos de Carey, pero de su vida privada se habla poco.

La mayoría de nosotros la ubicamos por su noviazgo con Luis Miguel, uno de sus grandes amores y a quien conoció en Aspen, Colorado. Los que fungieron como cupido fueron sus agentes inmobiliarios, que les habían rentado una casa a cada uno para pasar Navidad. A Luis Miguel le dijeron que Mariah lo quería conocer y a ella que él quería organizar una fiesta en su honor. El asunto es que se enamoraron. En sus memorias publicadas en 2020 Mariah recordó su relación con el mexicano: "Una pequeña parte de mí estaba intrigada. Tenía un innegable estilo apasionado... Pronto supe que era su estilo; era un auténtico amante latino. Él no reprimió sus demostraciones materiales de adoración. En una ocasión llenó un jet privado con rosas rojas para sorprenderme... Él pasó por muchas cosas y perdió a su madre a una edad temprana... Hice lo posible para apoyarlo emocionalmente, pero estaba pasando por mi propio proceso, llegó un punto con el que ya no podía lidiar con eso. No ayudábamos a sanarnos y en el mejor de los casos, Luis era generoso, espontáneo y apasionado, pero en el peor, era errático y ansioso, y tenía una nube oscura sobre su cabeza". Su romance duró de 1999 a 2001 y terminó por una presunta infidelidad de ella.

Antes de conocer a Luis Miguel, Mariah había estado casada con Tommy Mottola, el mandamás de Sony Music y quien la descubrió y la convirtió en estrella. El matrimonio duró de 1993 a 1998. Al parecer, el perfeccionismo de Tommy (que ayudó a Mariah a consolidarse como una gran artista) no se llevó bien con el espíritu libre de ella.

Su segundo matrimonio fue con el cantante Nick Cannon, a quien conoció en 2005 en los Teen Choice Awards, y luego de salir por tres años se casaron en Bahamas en 2008, tras proponerle matrimonio con una anillo de 17 quilates escondido entre otros anillos de caramelo. "Somos almas gemelas. Nunca sentí un amor como éste", dijo Mariah. Tres años después, justo el día de su tercer aniversario, el 30 de abril de 2011, la diva dio a luz a sus mellizos, un niño llamado Moroccan Scott, y una niña, Monroe, en honor a Marilyn Monroe, a quien admira profundamente.

Carey es de gustos extravagantes, lo sabemos, así que para los festejos familiares no escatima en gastos; por ejemplo, en su cuarto aniversario de bodas y el primer año de vida de sus mellizos se llevó a toda su familia a París, donde organizó una fiesta infantil. También hubo una cena romántica para renovar sus votos matrimoniales con Nick frente a la Torre Eiffel. Y al año siguiente, para el cumpleaños de sus hijos, organizó un viaje a Disney, donde la familia lució trajes de príncipes y princesas en el Castillo de la Bella Durmiente, para luego ofrecer una lujosa recepción.

Fue en 2014 cuando una fuente cercana a la pareja reveló a *People* que Mariah y Nick vivían una profunda crisis, y mientras ella estaba en su casa de Nueva York con sus hijos, él se quedaba en un hotel. "A veces, cuando las cosas no van bien en lo que respecta a la carrera, te vuelves contra tu otra mitad", dijo otra fuente, dejando ver que el mal momento profesional de Mariah había puesto contra las cuerdas su relación.

Ante la ola de comentarios que surgieron entonces Nick salió en defensa de Carey en sus redes sociales: "Lo que más me enfurece es escuchar a la gente calumniar a @MariahCarey. Siempre estaré en deuda con ella

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

En compañía de su ex Nick Cannon y sus dos hijos Moroccan Scott y Monroe, hoy día de 11 años.

Tras varias navidades fallidas durante su infancia, entendemos la fijación que Mariah tiene por las celebraciones perfectas. Pero esos eventos traumáticos los transformó en música, éxitos y fortuna.

por bendecirme con nuestros hijos. Siempre la amaré incondicionalmente por esto y más. @MariahCarey es una madre increíble y confío en ella de todo corazón". En noviembre de 2016 la pareja se divorció.

La cantante también se enamoró del millonario australiano James Packer, con quien se comprometió en enero de 2016, no obstante, para octubre el compromiso estaba cancelado, así que ella inició una relación intermitente con el bailarín Bryan Tanaka, con quien aún sale. "El tipo es increíble con mis hijos y tenemos reuniones familiares. Lo respeto", dijo Cannon sobre Bryan.

Lo que no sabías de Mariah

- Tiene tres récords Guinness: la canción navideña mejor posicionada en la lista Hot 100 de Estados Unidos, la canción más escuchada de Spotify en 24 horas y la canción con más semanas en la lista *top* 10 en Gran Bretaña.
- En 2001 la cantante fue diagnosticada con trastorno bipolar. Recibió terapia y estuvo medicada por un tiempo.
- Carey ha vendido 220 millones de discos en todo el mundo.
- Se dice que sufre de alcoholismo y ha aparecido muchas veces en estado inconveniente, aunque ella lo niega.
- Su madre Patricia Hickey, que es cantante de ópera, comenzó a enseñarle a cantar a Mariah a los tres años de edad.
- El pasado mes de julio la casa italiana Dolce & Gabbana invitó a Carey a festejar los 10 años de su línea de alta costura, nombrándola una de sus musas favoritas.

Actualmente para Mariah sus hijos lo son todo y no sólo los llena de mimos, busca darles un ambiente familiar sano, diferente al que ella vivió de niña. Carey controla lo que tiene que ver con ellos y todos se acoplan a los planes de los niños, ya sea su ex Nick, su propia familia y hasta su novio Bryan. Todos suelen salir a cenar a restaurantes como Nobu o viajan juntos a París, St. Barths y, por supuesto, no faltan las Navidades en Aspen, donde tiene una espectacular residencia.

Mariah parece ser una artista que se las ingenia para cumplir con todo y aún así seguir vigente, principalmente en esta época del año en la que gracias a su música nos hace la temporada. A ella le debemos que el invierno de 2020, durante la pandemia, nos trajera un poco de esperanza y nos devolviera la capacidad de soñar mientras pensábamos que ya no nos quedaba más. Por eso Mariah Carey siempre será la reina de la Navidad.

UNA NAVIDAD MUY ROYAL

¿Dónde pasan las vacaciones decembrinas las familias reales? ¿Cuáles son sus tradiciones o qué platillo se sirve?

POR ERIKA ROA TORRES

Cada monarquía posee sus propias costumbres y tradiciones, asimismo, tiene un palacio o castillo para invernar y pasar estas dulces fechas. Igual que sucede con los mortales, en diciembre los *royals* celebran con sus familias. A continuación les contamos dónde y cómo disfrutarán la Navidad.

Cuando uno piensa en Mónaco se imagina una Navidad llena de *glamour*, sin embargo, los Grimaldi son muy relajados en cuestión de protocolo.

FAMILIA PRINCIPESCA DE MÓNACO

El príncipe Alberto ha demostrado en 17 años como regente de Mónaco que está dispuesto a crear sus propias tradiciones, pero en estos días parece honrar la memoria de su madre Grace al festejar en familia. La cita es en el palacio Grimaldi, donde suele reunirse con su hermana, la princesa Estefanía, y los tres hijos de ésta (Louis Ducruet con su esposa Marie Chevallier, Pauline Ducruet y Camille Gottlieb).

Su hermana mayor, la princesa Carolina, es más despegada y casi siempre pasa estas fechas en Suiza con sus hijos Andrea, Pierre y Carlota Casiraghi, y Alexandra de Hannover.

La relación entre Alberto y Charlene ha sido complicada, pero la pareja siempre busca pasar estas fechas en familia.

Alberto y Charlene son los anfitriones en la cena de Nochebuena junto con sus pequeños, los príncipes Jacques y Gabriella. Y aunque podríamos imaginar la velada en el palacio con todos los asistentes vestidos de etiqueta y abriendo los regalos al pie del árbol, como si se tratara de una sesión de fotos, ¡nada que ver! En una de las

FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DEL PRINCIPADO DE MÓNACO Y LA CASA REAL DE DINAMARCA.

Posiblemente esta imagen no vuelva a repetirse este año luego de que la reina Margarita despojara de sus títulos reales a sus nietos, hijos del príncipe Joaquín.

La reina Margarita de Dinamarca y su hermana, la princesa Benedicta, toman ideas de una exhibición para montar una mesa navideña.

Es una costumbre danesa hacer pequeños duendes y colocarlos en diferentes partes de la casa. La monarca ama esta tradición e incluso los elabora ella misma.

imágenes compartidas por la princesa Charlene en diciembre de 2020 la familia apareció vestida de manera informal, unos de *jeans*, otros con el pelo recogido y, para sorpresa de todos, el príncipe Alberto lució un *outfit* rojo con gorro de Santa Claus, lentes de reno y hasta unos zapatos Crocs del miso tono. Una joya de postal que nadie podía creer y es que los *royals* también buscan esos momentos de paz y confort puertas adentro del palacio.

FAMILIA REAL DE DINAMARCA

En 1967 el rey Federico IX le dio como regalo de bodas a su hija, la entonces princesa heredera Margarita, el palacio de Marselisborg. Ella y su esposo, el príncipe Henrik, hicieron reformas en la decoración y distribución, y cambiaron los jardines para los cuales contrataron a un paisajista. La hoy día reina danesa disfruta de un palacio perfecto para la familia que formó con Henrik y lo sigue usando para sus vacaciones; ahí pasa Navidad con sus hijos Federico y Joaquín, y sus respectivas familias. Las hermanas de la monarca, la princesa Benedicta y la reina consorte Ana María de Grecia, también están invitadas y junto con sus hijos viajan desde diferentes partes del mundo al palacio de Marselisborg para celebrar juntos.

La reina Margarita y sus nietos adornan el árbol con esferas de cristal, velas y serpentinas doradas mientras todos beben un rico ponche. Además, la soberana es muy buena para las manualidades y suele hacer duendes de papel ¡y los coloca por los rincones del palacio!

La cena es uno de los momentos más importantes y la reina les dedica a sus familiares unas cariñosas palabras. El chef real prepara el tradicional pato o ganso asado con papas glaseadas, y de postre se sirve una especie de arroz con leche y cerezas, en el cual se esconde una almendra y a quien le toque se le

Nadie se pierde el discurso de Navidad del rey Felipe VI, ni Letizia ni sus hijas Sofía y Leonor.

da un obsequio. Más tarde viene el intercambio de regalos junto al árbol. No obstante, la familia real danesa ha pasado algunas fechas en el palacio de Amalienborg.

FAMILIA REAL DE ESPAÑA

Era tradición que pasaran las fiestas en el palacio de la Zarzuela, con una cena el 24 de diciembre y un almuerzo el día 25 al que asistían todos sus miembros, incluidas las hermanas del rey Juan Carlos, las infantas Pilar y Margarita con sus respectivas familias, así como la hermana de la reina Sofía, la princesa Irene de Grecia. ¡Aquello era un festejo de más de 20 personas y el intercambio de regalos era lo más esperado! Sin embargo, en la última década los escándalos de corrupción, tráfico de influencias y lavado de dinero por parte de Iñaki Urdangarin, la infanta Cristina y el propio rey emérito Juan Carlos (quien se vio obligado a abdicar en favor de su hijo Felipe VI, en 2014), han cambiado la dinámica. La pandemia provocada por el COVID-19 tampoco ha ayudado mucho.

Los príncipes Oscar y Estelle, hijos de la princesa heredera Victoria, con algunos pastelillos hechos por ellos y sus padres.

Sin temor a equivocarnos, los Borbón son los menos apegados a las tradiciones: en ocasiones los reyes Felipe VI y Letizia viajan al extranjero o la pasan con la reina Sofía y sus hijas, Leonor y Sofía, en el palacio. Se les ha llegado a unir la infanta Elena con sus dos hijos, Felipe Juan Froilán y Victoria Federica.

La única costumbre que se cumple sin pretextos es ver por televisión el discurso del rey Felipe VI. De aquellas Navidades multitudinarias ya no queda nada, aunque este año es posible que con la separación de Cristina e Iñaki, la hermana del rey se integre a su familia, acompañada de sus cuatro hijos.

FAMILIA REAL DE SUECIA

Los Bernadotte son fieles a las costumbres que hacen de cada Navidad una muy especial: desde crear sus propias coronas de adviento, como lo hizo la princesa Victoria de Suecia con toda su familia en un video que disfrutamos en 2018, hasta elegir dos días antes de Navidad un abeto que los nietos del monarca Carlos Gustavo disfrutan adornar y que el año pasado le tocó elegirlo a la princesa Magdalena, y el antepasado a los príncipes Carlos Felipe y Sofía.

Diciembre es un mes muy importante para el rey, sin duda, pues además de reunir a sus tres hijos y nietos en el castillo de Drottningholm, un día antes de Nochebuena, el día 23, es el cumpleaños de la reina Silvia,

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LA CASA REAL DE SUECIA.

Al rey Carlos III ahora le tocará definir cómo, dónde y a quién invitará a estas fiestas. Aquí con William, Kate, Meghan y Harry.

En 2009 la princesa Victoria encendió las luces de dos árboles de Navidad.

Esta será una Navidad distinta con la sentida ausencia de Isabel II, la mujer que salvaguardaba la tradición de la vieja guardia.

quien también instituyó entre los suyos la lectura del Evangelio, el mismo día 24, para después escuchar un concierto privado en el teatro del castillo y ver por televisión el discurso del rey.

FAMILIA REAL DE INGLATERRA

Sandringham ha sido una de las residencias favoritas de los Windsor, en especial lo fue para el rey Jorge VI, padre de Isabel II, que incluso murió ahí en 1952. Por eso fue tan querida para la reina Isabel II, convirtiéndose en su residencia de invierno durante sus 70 años de reinado.

Era una tradición que la soberana arribara a Sandringham en el tren real proveniente de Londres. Los demás miembros llegaban antes de Nochebuena, de acuerdo con el orden en la línea de sucesión. Quiere decir que los de menor rango eran los primeros en llegar, mientras que el último era el entonces príncipe Carlos, como heredero de la corona.

La estancia en Sandringham duraba alrededor de una semana aunque había miembros que se quedaban con la reina hasta Nochevieja. Para las actividades que había los días 23 y 24 de diciembre las mujeres podían usar hasta ocho cambios de ropa, incluido un vestido de gala. El príncipe Felipe de Edimburgo, esposo de Isabel II, organizaba una recepción de cocteles que él preparaba e iniciaba a las 7:30 de la noche.

Antes de la cena, en la que el pavo era la estrella, se hacía un intercambio de regalos de broma, ¡como el gorro para baño que le dio hace años el príncipe Harry a la reina Isabel II con la frase "Ain't Life a Bitch"!

Al día siguiente nadie faltaba a la misa de acción de gracias o a la tarde de caza, pero esta Navidad será muy diferente ya que es la primera en la que Isabel II no estará. Hay mucha expectación sobre le rumbo que tomará la celebración en manos del rey Carlos III.

Lady Di y William en la misa de Acción de gracias de 1994.

Al cierre de esta edición la casa real aún no anunciaba la residencia oficial donde se festejará ni la lista de invitados. Las incógnitas serán si el monarca invitará a su hermano Andrés o al príncipe Harry y a Meghan. ¿Los excluirá esa noche?

UNA VIDA SALVAJE

La actriz, conocida por *Dirty Dancing*, una de las películas más exitosas de toda una generación, nos abrió su corazón a propósito de la publicación de sus memorias, donde revela su turbulento pasado.

—

POR FABIÁN W. WAINTAL

Grey no sólo es famosa por el filme *Dirty Dancing* (*Baile caliente*), sino por la polémica operación de nariz que cambió su fisonomía y que originó que los grandes estudios dejaran de ofrecerle papeles. Fue así como se desvaneció en el horizonte hollywoodense. Considerada por algunas personas como una película porno, *Dirty Dancing* estaba destinada a ser parte de la historia del cine y es que, pese a que tuvo una pobre respuesta en su primera proyección privada y el agente de Jennifer Grey le dijo: "No te preocupes, nadie verá esta película", ¡cómo se equivocaron! Ahora es un clásico ochentero y ha cumplido nada menos que 35 años; de hecho, el tema "The Time of my Life" sigue sonando en bodas o fiestas de quinceañeras. Y precisamente hace algunas semanas Jennifer Grey, quien ahora tiene 62 años y dirigirá *Dirty Dancing 2*, publicó *Out of the Corner*, sus memorias en las que nos invita a sumergimos en el verdadero *time of her life*. Y en esta entrevista nos revela detalles sobre su dramática y romántica vida (¡incluidos novios, como Johnny Depp y Matthew Broderick!).

¿En *Out of the Corner* revelas los secretos de la filmación de *Dirty Dancing*?

En realidad no quería escribir esa clase de libro, no es el estilo que me gusta... Por eso preferí analizar mi vida desde un rincón (*out of a corner*, en inglés), jugando con la frase que Patrick Swayze dijo en *Dirty Dancing*: "Nadie pone en un rincón a Baby".

¿Es cierto que te basaste en tus diarios de adolescente para escribirlo?

¡Sí y los tenía en una caja fuerte, aunque no los volví a leer! Pero cuando los abrí me sorprendió que los empecé a escribir a los 14 años y seguí hasta los 40, cuando todavía estaba soltera y no me había casado con mi exesposo (Clark Gregg). Solía escribir si me molestaba algo, cuando alguien me rompía el corazón, o si estaba en un avión y no encontraba qué hacer, porque en esa época no había celulares. Si te pasaba algo no podías llamar a alguien en medio de la noche... Por eso, me escribía a mí misma.

Baile caliente

Es casi imposible no haber visto la película, escuchado o bailado alguna vez la música de *Dirty Dancing*, la historia de una adolescente que se enamora de un instructor de baile (Patrick Swayze) durante unas vacaciones con sus padres en California, cuando los Beatles ni siquiera habían llegado a Estados Unidos ni el presidente Kennedy había sido asesinado. La producción apenas costó millones de dólares y terminó recaudando poco más de 200 mdd, convirtiendo a la rumba en un romántico baile universal de nostalgia, donde Jennifer Grey, de 27 años, apenas cobró 50 mil dólares por interpretar a Baby, un personaje que aún la persigue.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y THE GROSBY GROUP.

¿Qué fue lo que más te sorprendió de esas confesiones?
Me parecieron muy dulces, pero no soy tan diferente hoy día. Esa fue la mayor sorpresa, lo madura que era a esa edad... Por supuesto, la sabiduría llegó con más experiencias, pero mi voz, me refiero a la manera en la que me expresaba, es como soy actualmente. Y me encantaría saber si eso le ha pasado a otras personas que han leído sus diarios íntimos después de tanto tiempo... Me dieron detalles, como alguna ruptura romántica, porque justo escribía de eso en aquellos momentos. Siempre era por un asunto crítico. Y pienso que hay páginas que parece que las escribí ayer. ¡Todo ha sido tan emocional y dramático!

¿Consideras que la fama te ayudó a subir tu autoestima en los momentos malos?
¡Qué difícil es amarse a una misma! Supongo que eso nos pasa a todas. Todas tenemos problemas con aceptarnos, pero se trata de reconocer lo mejor de nosotras. Cuesta trabajo llegar a ese momento de querernos sin traicionarnos o permitir que alguien nos trate mal.

Cuando estabas en la cumbre por *Dirty Dancing* viviste un romance con el actual esposo de Sarah Jessica Parker, Matthew Broderick. ¿Qué te gustaba de él?
Los dos estábamos muy jóvenes y en esa época no sabíamos quiénes éramos en realidad. Éramos estrellas de cine de 20 años y con talento. Él (Broderick) era realmente *cool*, muy bien parecido, gracioso y, sobre todo, encantador, ¡tan magnético! Ambos estábamos solteros y de eso también se trata la juventud.

¿Cómo recuerdas esos días?
¡Fueron geniales! Vivía en los mejores lugares porque mi padre (Joel Grey) también estaba filmando *Cabaret* en Broadway y después ganó un Oscar... Me acuerdo que viajábamos por todos lados.

En tu libro hablas de la época en que saliste con Broderick y Johnny Depp, ¿tenías debilidad por los actores?
Bueno, también escribo sobre la infancia de mis padres, que venían del mundo de los musicales de Broadway. Nací en ese entorno. Y al ver la relación de mis padres y lo bien que se llevaban, de repente terminé rodeada de actores. La dinámica que tenían mis padres era un ejemplo de vida para mí y en cierta manera estaba imitándolos. Era lo que más me resonaba y me atraía.

“Me sentía superpoderosa y sabía que hacía cosas de gente grande... Era muy madura para mi edad, pero seguía siendo una niña”.

¿Y cómo fue tu relación con el padre de tu hija, Clark Gregg?
Él se inclinó por escribir guiones. Cuando nos conocimos había escrito el de *What Lies Beneath*. Era muy buen escritor, muy inteligente, ya tenía 39 o 40 años. Después entró al mundo de Marvel.

También narras que a los 16 años salías todas las noches al Studio 54 y consumías drogas, ¿cómo te sentías?
Me sentía superpoderosa y sabía que hacía cosas de gente grande... Era muy madura para mi edad, pero seguía siendo una niña. Como digo en el libro, estaba nadando en aguas profundas. Pero también me rodee de gente interesante como (Andy) Warhol (en The Factory). Estaba en la secundaria, iba al Studio 54 y vivía con adultos.

Jennifer Grey, con su hija Stella Gregg y su exesposo Clark Gregg, en el estreno de *Avengers Infinity War* en 2018.

Pensaba que era la mejor; sin embargo, me lastimé a un nivel que no me gustaría que le sucediera a mi hija. Tampoco era que a mis padres no les importara... Ellos no lo sabían. Siempre fui una niña buena.

Además hablas de un tema muy sensible: el aborto.

Es algo muy duro, y tuve la opción de hacerlo. Es demasiado difícil afrontar un tema así, pero habría sido peor tener a ese hijo siendo tan niña. No hubiera tenido la vida ni la carrera que tuve. Mucho tiempo después di a luz a mi hija, a los 41 años; fue buscada y muy querida. La tuve cuando ya había hecho suficiente en mi trabajo y todo lo que quería era ser madre. Pienso que los niños merecen llegar a un lugar donde los esperan. Mi profesión siempre fue mi prioridad y para tener hijos hay que estar presentes. Hoy, amo a mi hija.

¿Tu hija Stella leyó el libro antes de que lo publicaras?

Ella prefirió esperar, quería ver un libro real, sin anotaciones. Y es algo que también le quise regalar a Stella, para que sepa lo que me pasó a mí... Mi hija nunca me conoció como actriz. Nunca entendió lo difícil y distinto que era ese universo, en una época en la que el mundo del espectáculo también era muy diferente.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y THE GROSBY GROUP.

En palabras de Grey

Estas frases del libro autobiográfico de Jennifer, revelan mucho sobre su vida.

- **Sobre *Baile caliente*:** "Después de *Dirty Dancing* me convertí en el dulce corazón estadounidense... (pero) al parecer, no sobraban trabajos para actrices que se veían como yo".
- **Sobre su rinoplastia:** "El problema, que en realidad no lo era para mí, pero que parecía serlo para otros, terminó siendo mío y era tan claro como mi nariz... De la noche a la mañana perdí mi identidad y mi carrera". Y es que durante sus primeros años en Hollywood, Grey, de origen judío, se afinó la nariz conservando su característica protuberancia, con lo cual empezó a obtener más papeles, pero mientras filmaba *Wind*, el director de fotografía notó que un fragmento de cartílago sobresalía de la punta, así que se sometió a una segunda operación para arreglarlo; sin embargo, el cirujano cambió su fisonomía al punto que el público ya no la reconocía. Para ella fue el momento más duro, solitario y confuso de su vida. Fue devastador ser incomprendida durante décadas, pues le fue difícil encontrar trabajo y en esa situación tocó fondo.
- **Sobre su relación con Matthew Broderick:** "Éramos demasiado jóvenes. Y no pasa una sola semana sin que piense en el tema, las familias, Matthew. Es algo que está en mí. Es parte de mi mapa topográfico y del paisaje de mi vida".
- **Sobre su primera cita a ciegas con Johnny Depp:** "Cenamos, hablamos, tomamos Jack Daniels, nos reímos... Él era ridículamente hermoso y sorpresivamente abierto, divertido y dulce".

EROS RAMAZZOTTI

“EL AMOR NO PASA DE MODA”

El cantautor italiano regresó a los escenarios con Latido Infinito Tour, un *show* cargado de recuerdos para reconectar con el público que lo ha seguido a lo largo de 40 años de carrera.

POR MARCIA FRÍAS

En medio de una espectacular gira mundial platicamos con Eros Ramazzotti, de 59 años, quien tras el éxito rotundo del *show* que ofreció el 23 de noviembre en la CDMX, demostró que el amor continúa moviendo al mundo; para él ha sido, es y será el lenguaje universal que traspasa fronteras y jamás pasará de moda.

Con Latido Infinito Tour, Ramazzotti recorrerá gran parte de Norteamérica, Sudamérica y Europa para continuar sumando experiencias que alimenten su pasión. "Preparar una gira no es fácil. La gente puede pensar que es muy bonito y sencillo viajar para llevar un espectáculo por el mundo, pero dependes de una gran organización y logística para que todo funcione. Lo bello para mí es cuando salgo al escenario y la gente se emociona al escuchar mis temas", nos dice emocionado.

CUATRO DÉCADAS DE ÉXITOS

La música de Ramazzotti ha dejado huella en el público. A lo largo de 40 años, el italiano se ha mantenido firme en su objetivo. "Lo que se escucha ahora sigue siendo música de los 80 y 90. Siempre quise escribir canciones buenas que pudieran quedarse en el tiempo, hoy día es más difícil, pero la gente valora eso de mi música". Y es que Eros asegura que, tras los atentados terroristas de 2001 en Estados Unidos, el mensaje musical debía ser distinto. "Fue un golpazo, hubo un cambio generacional muy fuerte. Siempre he hecho música *pop* e intento escribir temas que se queden y brinden un mensaje positivo a la gente que me escucha".

El álbum *Latido infinito* marca el regreso de uno de los artistas más queridos.

Consciente de esos cambios generacionales, Ramazzotti admite lo difícil que es mantenerse vigente. "Lo importante es probar, intento hacerlo lo mejor posible". Y más allá de ofrecer un espectáculo lleno de tecnología, él se concentra en su contenido. "Es una fortuna poder pararme en un escenario. Y sé que las personas quieren escuchar a un artista, los temas que le gustan y contactar conmigo. Hablo de público de mi generación y por eso lo hago de esa manera. Sé que los jóvenes ahora desean ver bailes y movimiento, pero pocos brindan emociones en vivo".

Quizá por esa misma razón su nuevo disco nos hace volver a lo básico y conectar con nuestra esencia. "Todo ha cambiado, pero seguimos aquí y eso es lo más importante. Poder platicar de la vida, a pesar de los problemas que no tienen fin. El amor es el eje fundamental para los seres humanos porque sostiene nuestra esencia". Y por eso, el tema "Soy", que grabó a dueto con Alejandro Sanz, ha tenido tanto éxito. "Es una señal positiva para estos tiempos", recalca Eros para quien la creatividad ha sido clave en su carrera. "No es algo que se estudia, se trae dentro. A mí me gusta crear sin tiempo ni horarios y mi música se compone de eso, porque hay gente que escribe temas, pero yo trabajo con base en mis ideas".

SUS HIJOS, SU MÁS GRANDE INSPIRACIÓN

Ramazzotti luce mejor que nunca y motivos no le faltan para sentirse pleno. El amor de sus hijos es su fuente de inspiración para crear y vivir de su pasión: la música. A su modo, Aurora, de 26 años; Raffaela Maria, de 11, y Gabrio Tullio, de siete, se acostumbraron al agitado mundo de su padre. Eros por supuesto dedica su trabajo a ellos, pero confiesa que todos tienen su propio tema de acuerdo con las etapas que ha vivido con cada uno.

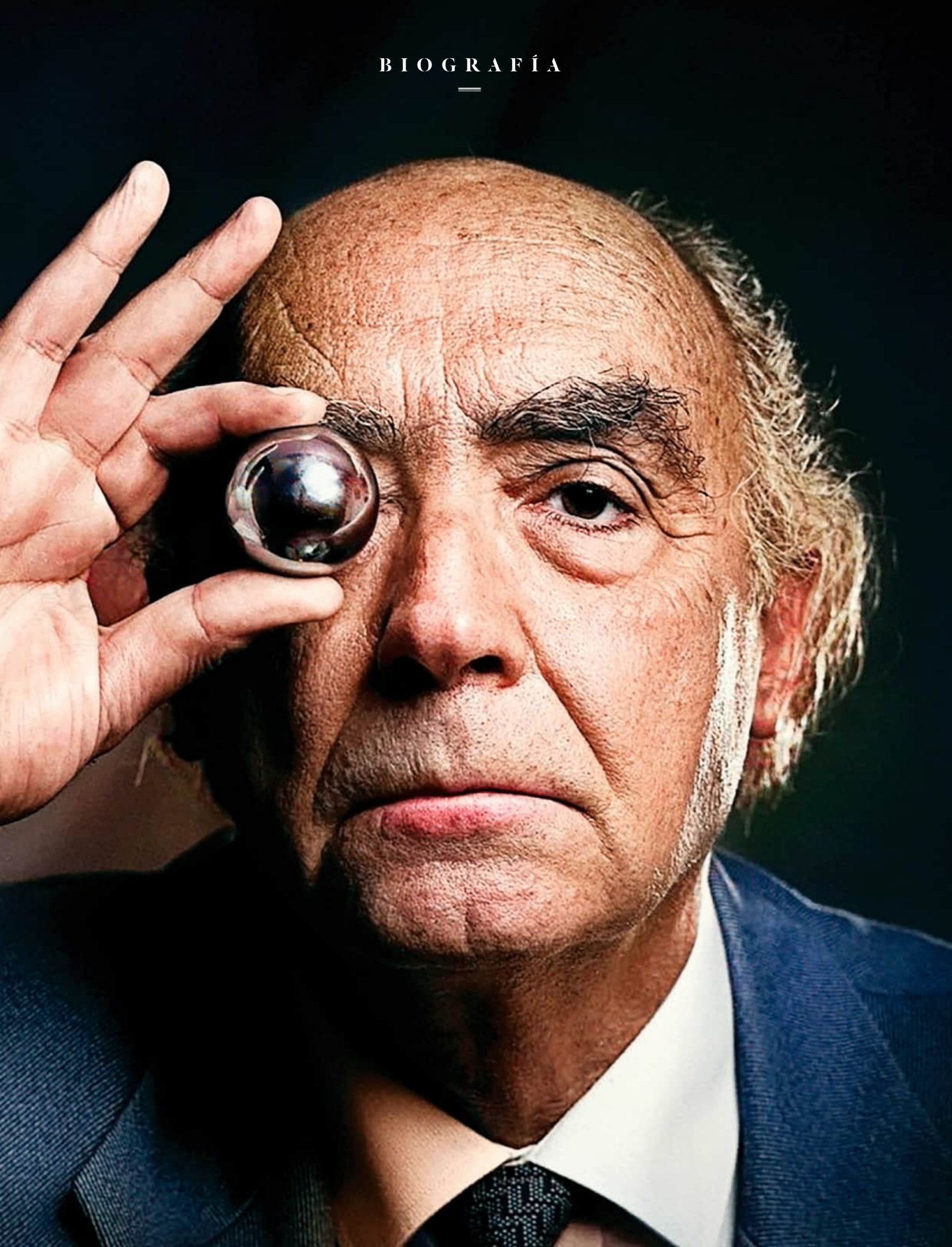
Aurora heredó el talento de su padre y no por nada, es una *influencer* que mantiene entretenidos a sus poco más de dos millones de seguidores en redes sociales. Raffaela Maria platica constantemente con su padre, ¡esté donde esté! De hecho, nuestra charla con él fue 'interrumpida' por la pequeña que necesitaba una respuesta del intéprete justo en ese momento. Como tierno padre, Eros tomó su tiempo para escribirle. "Disculpa, es mi hija quien me llama", dice con una gran sonrisa. Y Gabrio, aunque no entiende mucho sobre el trabajo de su padre, siente un valor especial por su música. "Ninguno me dice mucho, pero los pequeños se saben todas mis canciones".

Tal vez esa es la parte compleja de un artista a la hora de emprender una gira. "Alejarte de casa es duro. Mi trabajo es mi pasión y mis hijos están acostumbrados a ver a su papá de esa manera y, aunque lo entienden, los extraño", asegura el italiano que decidió incluir un tema para Gabrio en este disco y que lleva por nombre "Magia". Basta escuchar la letra para saber lo que su pequeño significa para él.

Eros Ramazzotti es una artista completo y no dudamos que esta gira se convierta en un éxito y cada concierto sea el medio para hacer un recorrido nostálgico a través de temas como "La cosa más bella", "Cosas de la vida" o "Por ti me casaré". Así que si tienen oportunidad, no le pierdan la pista.

FOTOGRAFÍAS: CORTESÍA.

BIOGRAFÍA



EL ESCRITOR GUIADO POR SU NIÑO INTERIOR

JOSÉ SARAMAGO

En el centenario de su natalicio, las palabras del fallecido autor portugués, Premio Nobel de Literatura, continúan siendo lecciones de vida.

POR LUIS FELIPE BRICE

La llegada al mundo del escritor José Saramago estuvo marcada por dos hechos, tan curiosos como significativos, que él mismo narra en su autobiografía: "Mis padres se llamaban José de Sousa y Maria da Piedade. José de Sousa también habría sido mi nombre si el funcionario del registro civil, por iniciativa propia, no hubiera agregado el apodo por el que se conocía a la familia de mi padre en el pueblo: Saramago (cabe aclarar que el saramago es una planta herbácea espontánea, cuyas hojas, en aquellos tiempos –de necesidad–, servían de alimento en la cocina de los pobres). Sólo cuando tenía siete años, al momento de que tuve que presentar un documento de identidad en la escuela primaria, se supo que mi nombre completo era José de Sousa Saramago... Sin embargo, éste no fue el único problema de identidad que tuve que enfrentar en la cuna. Aunque vine al mundo el 16 de noviembre de 1922, mis documentos oficiales señalan que nací dos días después, el 18. Fue gracias a este pequeño fraude que la familia escapó al pago de la multa por falta de declaración de nacimiento, dentro del plazo legal".

EL NIÑO QUE FUE

Los primeros dos años de vida del pequeño José Saramago transcurrieron en su natal Azinhaga, un pueblito del centro de Portugal, donde su padre trabajaba en el campo como jornalero a cambio de un exiguo salario. En 1924 su progenitor decidió migrar con su familia a la capital del país, Lisboa, donde consiguió empleo como policía. A los pocos meses de radicar en esa ciudad murió su único hermano, Francisco.

Sin duda, con su mudanza a la gran urbe, las condiciones económicas de los Sousa mejoraron, pero no demasiado. Durante varios años habitaron en viviendas que compartían con otras familias, hasta que finalmente, cuando José tenía entre 13 y 14 años, vivieron en una casa sólo para ellos, aunque un tanto diminuta. A lo largo de esa época, él solía pasar largas temporadas con sus queridos abuelos maternos, Jerónimo Melrinho y Josefa Caixinha, quienes vivían en Azinhaga de la cría de cerdos. Acerca de ellos, el escritor que recomendaba: "Déjate guiar por el niño que fuiste" cuenta un par de anécdotas que son lecciones de vida.

En una de esas historias relata que sus abuelos "eran gente muy pobre, habitaban una casa casi miserable donde el frío en el invierno no se podía soportar y ellos, para proteger su subsistencia, se llevaban a la cama a los dos o tres lechones más débiles para, con su propio calor, mantenerlos con vida. Si los animales se quedaban fuera, en las pocilgas mal abrigadas, lo más seguro era que el frío los matara".

La otra historia se refiere específicamente a su abuelo Jerónimo: "Teniendo él, 72 o 73 años, sufrió un accidente vascular que al principio no parecía muy grave, pero que aconsejó su traslado a Lisboa para ser tratado en un hospital... Cuando el coche que habría de llevarlo a la estación de trenes estaba en la puerta, fue al huerto y se despidió de todos los árboles, abrazándose a cada uno de ellos y llorando. Este viejo pastor, rudo,

FOTOGRAFÍA: GROSBY GROUP.

analfabeto, tenía dentro de sí un tesoro de sensibilidad tal que, adivinando que no volvería a su casa, se despidió de seres vivos con quienes nunca podía haber entablado una plática, que parece que no sienten, pero él sí, él que hablaba, él que sentía, reconocía en aquellos árboles que habían sido para él la vida y se despidió de ellos como de los hijos o de los hermanos o de los nietos. Mi abuelo no separaba la vida de la vida, parecía habitar en la superficie de las cosas, pero al final demostró que su mundo estaba dentro de ellas".

Un retrato del autor que pidió dinero prestado para comprar su primer libro.

SIN LIBROS EN CASA

En lo concerniente a su formación académica, José Saramago presumía de haber sido un buen alumno desde la primaria, pues en el segundo grado escribía sin faltas de ortografía y había cursado el tercer y cuarto grados en un solo año. Ya en el bachillerato continuó obteniendo excelentes calificaciones, no obstante, sus padres no pudieron seguirle pagando sus estudios. Su alternativa fue ingresar a una escuela de enseñanza técnica, donde durante cinco años aprendió el oficio de cerrajero. Afortunadamente, el plan de estudios incluía las materias de Francés y Literatura. Fue así como entró en el mundo de las letras, pudiendo leer tan solamente los textos escolares gratuitos, ya que "no tenía libros en casa (mis libros, comprados por mí, incluso con dinero prestado por un amigo, sólo pude tenerlos a los 19 años)".

"Lo que en mí piensa está sintiendo".

Tras egresar de la escuela técnica consiguió trabajo como cerrajero en un taller mecánico de Lisboa. Y como asiduo lector comenzó a frecuentar, en horario nocturno, una biblioteca pública y a desarrollar su vocación de escritor. En 1944, a los 22 años, obtuvo una plaza como empleado administrativo de la seguridad social y contrajo nupcias con la entonces mecanógrafa Ilda Reis, quien llegaría a ser una destacada artista del grabado. En 1947 coincidieron el nacimiento de su única hija, Violante, y la publicación de su primer libro: la novela *Tierra de pecado*.

Durante las siguientes dos décadas no dio a la imprenta otro libro, pues –según él– "no tenía nada qué decir que valiera la pena". Fue a lo largo de ese periodo cuando incursionó en la industria editorial como traductor y responsable de producción. No sería sino hasta 1966, a la edad de 44 años, cuando publicaría su segundo libro: *Los poemas posibles*. A partir de la aparición de este poemario decidió dedicarse de tiempo completo a la escritura, incursionando también en el periodismo y la crítica literaria. En 1970, año de su divorcio de Ilda, publicó el libro de poemas *Probablemente alegría* e inició una vida en común con la escritora, periodista y traductora Isabel de Nóbrega, considerada una de sus grandes musas al dedicarle su novela *Memorial del convento* (1982): "A Isabel, porque nada pierde ni repite, porque todo crea y renueva".

EL PILAR DE SU VIDA

Despedido frecuentemente de sus empleos, a causa de sus expresiones libertarias en contra de los regímenes autoritarios en Portugal, a mediados de la década de 1970, Saramago tomó la decisión de establecerse como un escritor independiente. Gracias a esa determinación, la cantidad y calidad de su producción literaria aumentó notablemente, con las novelas *Manual de pintura y caligrafía* (1977), *Levantado del suelo* (1980), *El año de la muerte de Ricardo Reis* (1984), *La balsa de piedra* (1986) e *Historia del cerco de Lisboa* (1989); las

Saramago y su esposa Pilar en 1999, a quien dedicó *Las pequeñas memorias.*

piezas teatrales *La noche* (1979) y *La segunda vida de Francisco de Asís* (1987), y la recopilación de cuentos *Casi un objeto* (1978), entre otras creaciones de su pluma.

En 1986, a los 64 años, rompió su vínculo con Isabel e inició una relación con la periodista española Pilar del Río, con quien contrajo nupcias en 1988. Ella, además de ser literalmente el pilar de su vida hasta sus últimos días, fue la traductora oficial de su obra al castellano y a quien dedicó su autobiografía de infancia *Las pequeñas memorias*: "A Pilar, que todavía no había nacido y que tanto tardó en llegar".

Debido a la censura del gobierno 'laico' de su país en contra de su novela *El Evangelio según Jesucristo* (1991), por considerar "que era un libro ofensivo para los católicos", Saramago y Pilar se autoexiliaron en la isla de Lanzarote, en el archipiélago de Canarias. Ahí escribió *Ensayo sobre la ceguera* (1995), *Todos los nombres* y *El cuento de la isla desconocida* (1997), e inició la redacción de su diario, titulado *Cuadernos de Lanzarote*, en cuyas páginas nos revela "su día a día en Lanzarote, adonde trasladó su residencia en 1993. Lo acompaña de preguntas y respuestas, de opiniones certeras y radiantes acerca de lo más cercano

FOTOGRAFÍAS: GROSBY GROUP Y CORTESÍA.

Nobel del cine

La magnífica obra de José Saramago ha inspirado interesantes películas: *A ciegas* (*Blindness*, 2008), basada en la novela *Ensayo sobre la ceguera* (1995), bajo la dirección del cineasta Fernando Meirelles y con las actuaciones de Julianne Moore, Mark Ruffalo y Gael García Bernal. Se trata de una alegoría de ciencia ficción en la que se representa el comportamiento de la sociedad ante la propagación de una epidemia de ceguera, donde sólo uno de los personajes conserva la vista. *El hombre duplicado* (*Enemy*, 2013), adaptación de la novela del mismo título, dirigida por Denis Villeneuve y protagonizada por Jake Gyllenhaal (en un doble papel), Mélanie Laurent, Isabella Rossellini y Sarah Gadon. En esta cinta de suspenso psicológico un hombre se obsesiona con otro al descubrir que es idéntico a él, desatando dramáticas situaciones que involucran a sus respectivas parejas.

El autor posa en la fotografía oficial del Premio Nobel de 1998 a los 76 años.

y lo más general, de comentarios sobre amigos y sobre el mundo que le ha tocado vivir", se lee en el primero de los cinco volúmenes en los cuales se publicarían sus *Cuadernos*.

"Haber aprendido lo que efectivamente es beneficioso a la mujer se lo debo".

ECO DE OTRAS VOCES

El gran momento en la trayectoria de José Saramago llegaría el 8 de octubre de 1998 cuando, a los 76 años, le fue otorgado el Premio Nobel de Literatura, porque "con parábolas sostenidas por la imaginación, la compasión y la ironía continuamente nos permite una vez más aprehender una realidad elusiva", a decir de la academia sueca, que le concedió el galardón. La noticia lo tomó por sorpresa en la Feria del Libro de Frankfort, donde el autor declaró: "El Premio Nobel de Literatura me hace muy feliz y al mismo tiempo siento una gran responsabilidad por ser el primer (y hasta hoy único) escritor en lengua portuguesa que lo recibe".

El 10 de diciembre del mismo año, vestido de riguroso esmoquin, como lo exige el protocolo de la ceremonia de entrega en la Sala de Conciertos de Estocolmo, Saramago recibió el reconocimiento de manos del rey Carlos XVI Gustavo de Suecia. En su discurso de aceptación (dedicado a Pilar), el autor concluyó diciendo: "La voz que leyó estas páginas quiso ser el eco de las voces conjuntas de mis personajes. No tengo, a buen decir, más voz que la voz que ellos tienen. Perdóneseme si les ha parecido poco esto que para mí es todo".

Luego de ganar el Nobel, la celebridad de Saramago se disparó, obligándolo a participar en innumerables actividades públicas, y haciéndolo acreedor a infinidad de reconocimientos en todo el mundo. Al respecto, él mismo declaró: "Viajé por los cinco continentes dando conferencias, recibiendo títulos académicos y participando en reuniones y congresos, tanto de carácter literario como social y político. Pero, sobre todo, participé en acciones para reivindicar la dignidad de los seres humanos y el cumplimiento de la Declaración de los Derechos Humanos, en pos de una sociedad más justa, donde las personas sean prioridad".

Una de esas participaciones tuvo lugar en México, en marzo de 1998, cuando visitó Acteal, una localidad de Chiapas, para solidarizarse con la causa del Ejército

Zapatista de Liberación Nacional, que se había levantado en armas contra el gobierno mexicano, cuatro años antes. Su afecto por los mexicanos lo expresó, desde luego, con palabras: "Si no me encuentran en mi país, búsquenme en México".

A pesar de tantos compromisos como figura pública, el deterioro de su salud y su avanzada edad, Saramago continuó produciendo su obra, con la publicación de *Hojas políticas* (1999), *La caverna* (2000), *La flor más grande del mundo* (2001), *El hombre duplicado* (2002), *Ensayo sobre la lucidez* (2004), *Don Giovanni o el disoluto absuelto* y *Las intermitencias de la muerte* (2005), *Las pequeñas memorias* (2006), *El viaje del elefante* (2008) y *Caín* (2009).

DE PIE EN LA BATALLA

Habiendo creado la fundación que lleva su nombre en 2007 e iniciado la publicación de un *blog* en 2008, Saramago falleció el 18 de junio de 2010, en la isla de Lanzarote, a los 87 años, víctima de leucemia crónica. Su cuerpo fue trasladado a Lisboa dos días después, que fueron decretados de luto nacional, para recibir un gran homenaje póstumo y ser incinerado, a fin de depositar sus cenizas bajo un olivo traído de su natal Azinhaga y plantado frente a la Casa dos Bicos, sede de la Fundación José Saramago, en la capital portuguesa.

Con motivo de su partida, la voz que más resonó fue la de Pilar del Río, su compañera durante el último tramo de su vida: "Ha muerto un hombre bueno, una excelente persona y un magnífico escritor, que ha dejado tal huella en todos los corazones, que sólo deben llorar su muerte quienes no le conocieron". En tanto el cineasta brasileño Fernando Meirelles, productor del documental "José y Pilar" (2010), manifestó: "Saramago era un hombre lógico, decía que la muerte es simplemente la diferencia entre estar aquí y no estar más, pero no dejo de pensar que me encantaría que en este momento José estuviera dando su brazo a torcer al ser sorprendido por algún otro tipo de vida posterior a ésta que tuvo aquí".

Por su parte, el actor y escritor italiano Dario Fo, quien recibió el Premio Nobel de Literatura un año antes que Saramago, declaró al enterarse del deceso de su colega: "Lo que te da la medida de cómo has vivido es lo que le va a faltar al mundo cuando tú ya no te encuentres. Hoy, que José no está, a mí me falta todo, me han arrancado un trozo de vida, un amigo que nunca se rindió, que siempre se mantuvo íntegro y de pie en medio de la batalla".

FOTOGRAFÍAS: GROSBY GROUP Y CORTESÍA.

No dejes de leerlas...

Viaje a Portugal (1981)
Como el título lo indica, José Saramago plasma en este libro sus impresiones al recorrer su propio país, siguiendo un itinerario que lo llevará a conocer el paisaje, la cultura y la gente, desde Lisboa, la capital portuguesa, hasta la recóndita provincia de Tras los Montes. Sin duda, una valiosa guía para visitar la nación ibérica.

Todos los nombres (1997)
Un solitario y aburrido empleado del registro civil, cuyo pasatiempo consiste en recopilar información de gente famosa, por azar encuentra el acta de nacimiento de una 'mujer desconocida', de quien se enamora sin siquiera conocer su rostro, obsesionándose con su búsqueda, que se convertirá en una autobúsqueda.

Ensayo sobre la lucidez (2004)
Considerada la continuación de *Ensayo sobre la ceguera* (1995), donde Saramago idea un país caótico, debido a que casi todos sus habitantes han perdido el sentido de la vista, en esta otra novela la mayoría de los ciudadanos votan en blanco, obligando a que las elecciones se repitan, como una manera de revolución pacífica.

Las intermitencias de la muerte (2005)
¿Te imaginas un mundo donde la Muerte (sic) deja de hacer su trabajo letal y vivimos eternamente... pero siendo ancianos? Es la premisa de esta novela de José Saramago, donde llega un punto en que la inmortalidad se experimenta como si se tratara de una maldición y resulta indispensable que la Muerte reanude su labor.

Claraboya (2011)
Si te gustó la *Ventana indiscreta*, cinta protagonizada por Grace Kelly, te encantará esta novela póstuma de Saramago, en la que un escritor que vive en un edificio de Lisboa observa, desde su departamento, cómo son y viven sus vecinos, descubriendo sus ilusiones e infortunios, en el marco de una dictadura de mediados del siglo XX.

¡MUJERES, VIDA, LIBERTAD!

¿Por qué esta proclama se ha convertido en un grito desesperado en Irán? Aquí la respuesta.

POR LUIS FELIPE BRICE

El 13 de septiembre de 2022, Mahsa Amini salía de una estación del metro de Teherán, en compañía de su hermano, cuando de manera repentina fue detenida por elementos de la Patrulla de Orientación, mejor conocida en Irán como la 'policía de la moral'. El motivo: "Llevar mal puesto" el tradicional velo (*hiyab*), que dejaba ver un mechón de su pelo, lo cual está terminantemente prohibido de acuerdo con el código de vestimenta impuesto por el régimen islámico iraní.

Con excesiva violencia, la joven kurda de 22 años fue subida a una furgoneta y conducida a una comisaría, de donde la trasladaron a un hospital, en el que murió tres días después, el 16 de septiembre. Según las autoridades de Irán, la causa de su fallecimiento fue "un súbito fallo cardiaco", derivado de problemas de salud en su infancia, que la puso en coma. Sin embargo, su padre Amjad Amini asegura que su hija estaba perfectamente sana y que su muerte fue a consecuencia de una golpiza propinada por policías. Algunas versiones sugieren que fue dentro de la comisaría, pero testigos de la detención –entre ellos su hermano– afirman que la golpearon una vez dentro del vehículo de traslado.

Proveniente de la región del Kurdistán, Mahsa visitaba a su familia en Teherán por vacaciones, antes de ingresar a la universidad. "Quería estudiar microbiología. Quería ser médico, un sueño que nunca se hará realidad. Su madre está muy enferma. Todos la echamos de menos. Ayer [21 de septiembre] habría cumplido 23 años", declaró su padre.

Un cartel que representa a Mahsa Amini, durante una manifestación en Francia. Masha murió luego de ser arrestada por la 'policía de la moral' de Irán al no usar su velo de manera adecuada.

"La sangrienta represión de protestas en Irán por la muerte bajo custodia de Mahsa Amini exige medidas globales urgentes".

–Amnistía Internacional

POR UN MECHÓN DE PELO

En un marco de descontento con el gobierno iraní, debido a la falta de libertades y la violación sistemática de los derechos humanos, sobre todo de las mujeres, el violento fin de Mahsa fue el detonante de actos de protesta callejera que estallaron a lo largo y ancho del país. La respuesta del régimen, encabezado por el presidente Ebrahim Raisi, fue la represión de estas manifestaciones, con decenas de víctimas mortales y heridos, así como el apagón de Internet y de la comunicación móvil, para evitar la propagación de la inconformidad a través de redes sociales.

No obstante, en Irán, una de las expresiones de condena más emblemáticas fue la difusión precisamente en redes de videos donde, al grito de "Mujeres, vida, libertad", muchas de ellas aparecían quemando sus *hiyabs* y cortándose un mechón de pelo, como aquel por el cual la joven kurda había sido detenida y victimada. En muestra de sororidad, este acto sería replicado por figuras públicas fuera del territorio iraní, como la eurodiputada Abir Al-Sahlani, de ascendencia iraquí, quien en plena sesión del Parlamento Europeo sacó unas tijeras y se cortó un mechón, levantándolo mientras decía: "Los pueblos y los ciudadanos de la Unión Europea demandamos un cese categórico e inmediato de toda violencia contra mujeres y hombres de Irán". Asimismo, hicieron lo propio actrices como las francesas Marion Cotillard y Juliette Binoche, y las españolas Penélope Cruz y Carmen Maura, entre otras celebridades.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES

Celebs y mujeres de todo el mundo se han sumado a las protestas desencadenadas por el fallecimiento de Amini, tras su detención. Entre ellas, Marion Cotillard, Juliette Binoche y Penélope Cruz.

Las últimas semanas hemos visto decenas de manifestaciones en todo el mundo contra el régimen de Irán para defender los derechos de las mujeres en ese país.

"La revolución de las mujeres en Irán ya es imparable".

–Parinoush Saniee, escritora iraní

En la Ciudad de México, como en otras grandes urbes del mundo, miembros de la comunidad iraní e integrantes de colectivos feministas realizaron un mitin frente a la embajada de Irán, mostrando su repudio contra los sangrientos sucesos en la república islámica. Algunas manifestantes se cortaron mechones y otras quemaron velos negros, mientras varias mostraban pancartas alusivas, realizaban pintas en muros del inmueble y pegaban en éstos fotografías de Mahsa.

Fue así como la ola de indignación, acrecentada por el homicidio de la joven kurda y la represión de las protestas por este hecho, se convirtió en un tsunami que llegó a todo el mundo, incluyendo a los organismos defensores de los derechos humanos, como Amnistía Internacional (AI), que ha documentado "agresiones sexuales y otras maneras de violencia sexual y de género, incluidos casos en los que las fuerzas de seguridad agarraron los senos de mujeres o les tiraron violentamente del pelo, después de que se quitaran el *hiyab* en señal de protesta".

EL VELO Y LA MINIFALDA

Definido como el tradicional velo que cubre el pelo y pecho de las mujeres musulmanas, simbolizando castidad y modestia (en términos del Corán), el *hiyab* ha sido la prenda obligatoria del código de vestimenta femenina en países islámicos como Irán. Fue hacia fines del siglo XIX y principios del XX cuando la modernización económica, política y cultural del país restaría obligatoriedad a su uso, convirtiéndola en una prenda opcional para las mujeres iranís. Sin embargo, a finales de la década de 1970, con la caída de la monarquía progresista (encabezada por el *sah* Mohammad Reza Pahleví) y la instauración de la República Islámica de Irán, se impondría de nuevo el uso obligatorio del *hiyab*.

Al respecto, Rana Rahimpour, presentadora de noticias británica-iraní en la cadena de televisión *BBC*, explica que "en Irán, antes de la Revolución Islámica de 1979, no existía el estricto código de vestimenta que actualmente obliga a las mujeres, por ley, a llevar el velo y ropa modesta 'islámica'. Irán era un país liberal. A las mujeres se les permitía vestir como querían. Vi muchas fotos de mi abuela de antes de la Revolución, ella con el velo y mi mamá con una minifalda, viviendo en armonía, una al lado de la otra".

Por su parte, la periodista iraní Faranak Amidi, también de la *BBC*, agrega que "las películas previas a la Revolución son testimonio de una época en la que las mujeres podían escoger si usar atuendos occidentales o más conservadores. Veías una variedad de modos de vestir. Algunas usaban el velo negro, pero no de la manera en la que el gobierno en la actualidad exige".

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y THE GROSBY GROUP.

Cómo puedes ayudar

En su calidad de organismo para la defensa de los derechos humanos en el mundo, Amnistía Internacional (AI) te brinda la oportunidad de apoyar causas, como la protesta global en contra de la opresión y el asesinato de mujeres en Irán, de alguna de las siguientes maneras:

- **Súmate al movimiento** **"¡Apoyemos a las mujeres y niñas de Irán!"** en redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter, YouTube), compartiendo contenidos con la etiqueta (*hashtag*) **#ProtejamosLaProtesta**.

- **Firma la petición** **"Protejamos la protesta"**, para lo cual basta con que llenes un breve formulario en la página ***https://amnistia.org.mx/contenido/index.php/protejamos-la-protesta/***

- **Hazte activista o ciberactivista**, a fin de participar, en grupos o individualmente, ya sea en acciones presenciales (actos simbólicos, movilizaciones y demás actividades en espacios públicos) o a través de Internet. Para solicitarlo, entra en ***https://amnistia.org.mx/contenido/index.php/se-activista/***

- **Dona** para apoyar económicamente las acciones de AI en defensa de los derechos humanos en general y de las mujeres en particular. Tus aportaciones son bienvenidas en ***https://amnistia.org.mx/contenido/index.php/dona/***

LA MAGIA DE VENECIA

Si anhelas vivir una aventura maravillosa y llena de historia, no lo dudes un segundo y planea una escapada a Venecia.

POR MARI RODRÍGUEZ ICHASO

Puedes conocerla como parte de un recorrido a Italia de una o dos semanas, pero si vas a estar en Europa y tienes dos o tres días libres, súbete a un tren o un avión rumbo a Venecia, ¡regresarás fascinada! Hay muchos vuelos *low cost* que en un par de horas te transportarán a este fabuloso destino.

De hecho, el mes pasado, mientras estaba en París trabajando, me escapé un fin de semana a Venecia y cuando almorzaba en la terraza del histórico café Quadri, en la Plaza San Marcos, que data del 1775, una orquesta tocaba canciones de los 50 y de nuevo quedé encantada con esta divina ciudad. La misma sensación experimenté al cenar al día siguiente en el también antiquísimo y bello café Florian. ¿Qué más te recomiendo hacer?

Anillo de edición limitada inspirado en Venecia, **POMELLATO*.**

El *glamour* de Venecia es un imán para *celebs* como Brad Pitt, Ana de Armas o Hugh Jackman.

Estuche con estampado de Anna Sui, **KIPLING**, **$1,749.**

Suéter de punto ligero, **SFERA**, **$349.**

1 AVENTURA VENECIANA

¡DÉJATE SORPRENDER!

Mi travesía comenzó cuando tomé el *vaporetto* equivocado y le di una enorme vuelta al 'puerto' de la ciudad, en vez de tomar el más directo por el Gran Canal, lo que al final resultó maravilloso y me hizo sentir superfeliz. Los que aman viajar comprenden perfectamente estas sensaciones. Me sentí exultante de estar allí en el mar Adriático, disfrutando de un sol divino que me hizo ver que la ciudad de los canales –alguna vez poderosa, rica y la reina del mar– sigue teniendo una atmósfera increíble, congelada en el tiempo. El *vaporetto* surcaba las aguas, y el vaivén del mar nos llevó a la parada de San Marcos, retratando vistas que el pintor Canaletto plasmó para siempre, incluyendo casas antiquísimas medias descoloridas, así como palacios e iglesias góticas y renacentistas. Tesoros del siglo XV, además de la herencia bizantina que encontrarás en la Basílica de San Marcos. Aquí hago un comentario, porque para disfrutar Venecia hay que tratar de ignorar la presencia de un turismo bastante molesto. Hazte a la idea que estás allí sola y no te fijes en los cientos de viajeros, en su mayoría poco informados sobre la ciudad, que recorren sus calles y canales. ¡Y lee mucho sobre su historia! Siempre hago esto y disfruto todo al máximo.

2 LOS PUNTOS CLAVE

JOYAS DE LA CIUDAD

Esta vez caminé por sus rincones, volviendo a los lugares que ya conocía y que no han cambiado, sentándome a cada rato en un café aquí y allá, o en una simple banca pública a orillas de los canales, sin apuros, ni itinerarios alocados, lo cual fue divino.

Cuando me casé fui de luna de miel a Venecia y fue inolvidable. ¿Quizá te sucederá lo mismo? Piénsalo como una experiencia única. ¿Y cuánto tiempo debes pasar en este destino? Si te gusta mucho la historia y las artes, y puedes planear visitas a museos, palacios e iglesias, y hacer varios *tours* a pie y en barco, pasa de cinco a seis días ahí. Si no es así, dos días son suficientes, pero no olvides tomar un *tour* guiado a pie y en barco a las preciosas islas de Murano y Burano. Hay un excelente recorrido a pie de la plaza de San Marcos al puente de Rialto –todo en mármol y lleno de tiendas de comida y artesanías–. No dejes de hacerlo, encontrarás canales que lucen como anuncios turísticos y hasta una tienda parecida a la del legendario filme *Summertime in Venice* (cinta obligada antes de programar un viaje a Venecia).

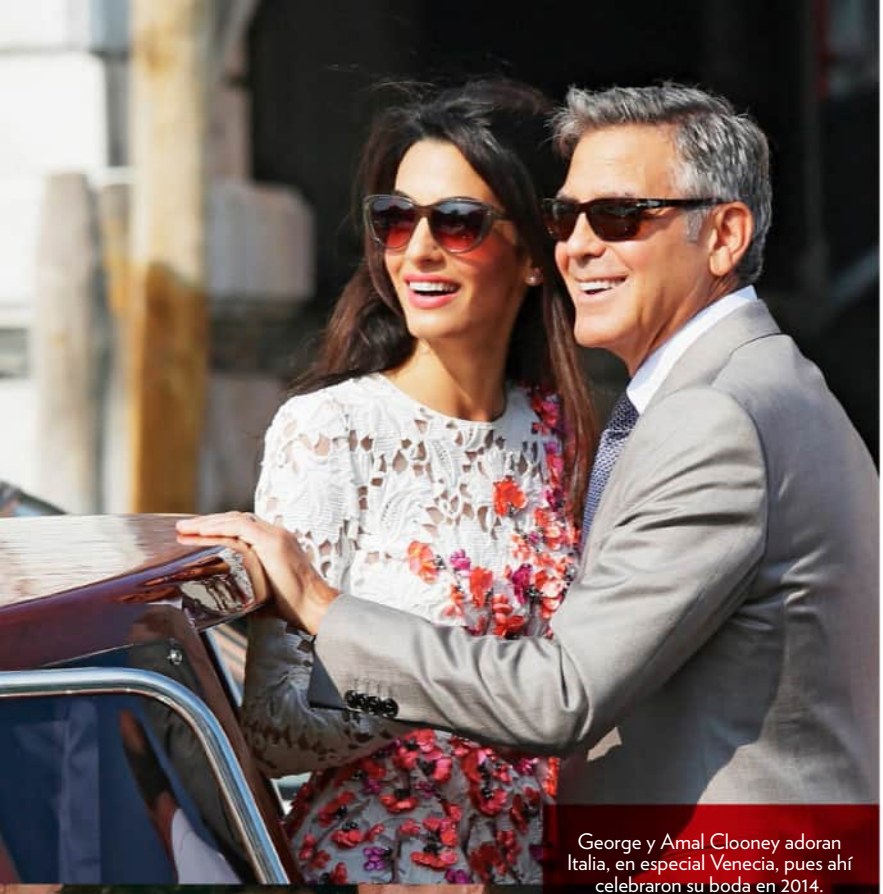
El palacio Ducal, donde vivían sus gobernantes, es fabuloso, con lujosos salones, además está el puente de los Suspiros, llamado así porque los condenados suspiraban cuando veían el mar, antes de ser llevados a sus terribles calabozos. También está el increíble museo L'Accademia; el Museo Guggenheim (por favor, lee sobre Peggy Guggenheim antes de ir); la bella ópera La Fenice; la fachada del palacio Ca' d'Oro; la bella catedral de Santa Maria dei Miracoli ¡y tantas iglesias como Santa Maria della Pietà, donde el gran Antonio Vivaldi fue párroco y ahora se ofrecen conciertos de su música! Fíjate en sus muchos edificios centenarios y visita la zona del Lido, pues parece un sitio salido de la cinta *Muerte en Venecia*, o de cientos de películas rodadas en la ciudad.

Si no te interesa esto, quizá Venecia no te guste, y te quejes que los canales huelen mal (a veces) o que los gondoleros cobran muy caro. Pero si adoras la historia es difícil que encuentres un lugar así.

Abrigo estilo teddy, **SHEIN**, **$1,134.**

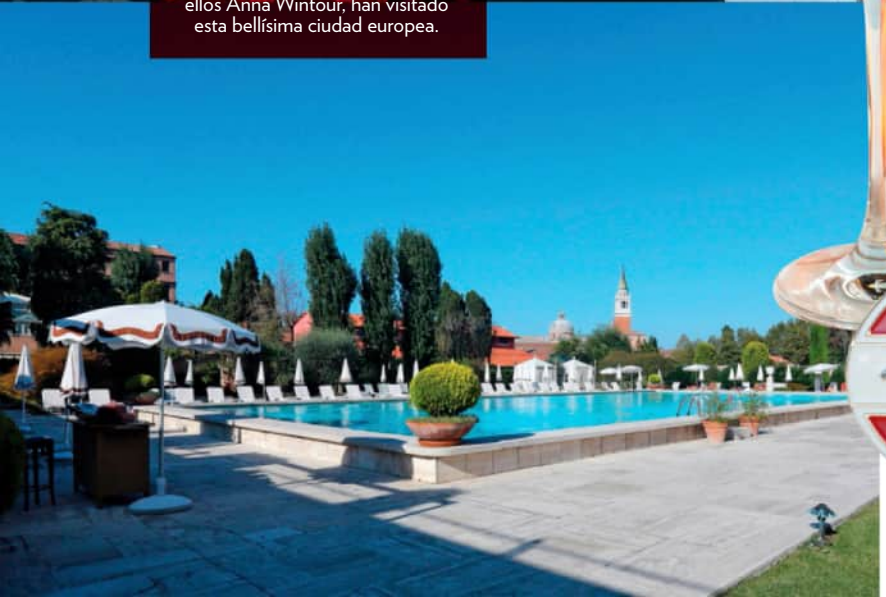
Botín con aplicación de cadena, **ANDREA**, **$999.90.**

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA DE LAS MARCAS. * PRECIO EN PUNTO DE VENTA.



George y Amal Clooney adoran Italia, en especial Venecia, pues ahí celebraron su boda en 2014.

Famosos y personalidades, entre ellos Anna Wintour, han visitado esta bellísima ciudad europea.



3 MOMENTOS Y SITIOS DE RIGOR

DÓNDE Y POR QUÉ

¡Los atardeceres venecianos se pueden disfrutar de maravilla en un *vaporetto*, mientras surcas sus canales! Sus tiendas de antigüedades y textiles te van a enamorar, igual que sus máscaras y 'caramelos' de cristal de Murano. Puedes comer en el Quadri (donde volverás más de una vez) o ir al cercano Florian; tomar un Bellini en el Harry's Bar, donde inventaron el famoso coctel, y probar los gelatos venecianos.

¿Restaurantes? Osteria Da Fiore es uno de los mejores, igual que la pasta y mariscos en L'Osteria di Santa Marina. Prueba la cocina veneciana y mariscos en Trattoria alla Madonna; la sopa de pescado en la terraza del bar Ancora, con vistas del Rialto y el Gran Canal; el elegante De Pisis Restaurant, en el Hotel Bauer, es maravilloso; las elegantes terrazas del Belmond Hotel Cipriani y el *roof* del hotel Danieli también son imperdibles. De los hoteles me fascinan The Gritti Palace, A Luxury Collection Hotel; el divino Danieli; el Westin Europa & Regina; el lujoso Belmond Hotel Cipriani; las vistas del Londra Palace; el bello Bauer Palazzo; el Metropole (donde me hospedo) y el lujoso Ca' Sagredo. Toma en cuenta el Al Ponte Antico Hotel y el Hotel Ai Reali, en antiguos palacios, así como el Hotel Monaco & Grand Canal y el Starshotels Splendid Venice (todos estos excelentes y de cuatro estrellas y, por lo tanto, menos costosos). ¿Mi mejor *tip*? Un hotel céntrico es vital en Venecia para tener una experiencia mágica e inolvidable.

LA NAVIDAD MÁS DULCE

Decora con la delicadeza del rosa y los tonos pastel, ¡divinos, femeninos y superacogedores!

POR DANIELLA CEPEDA

No hay época más bonita que la Navidad. Conforme se acercan las fiestas mi corazón se llena de felicidad, gratitud y nostalgia. El olor a pino y a especias, el sabor del ponche y del pavo, o de una aromática tarta de manzana, canela y mantequilla me recuerdan a mi hogar, e irremediablemente a mi mamá, la mujer más hermosa, cariñosa y admirable de mi vida, ¡y también la más entusiasta a la hora de adornar y reunir a la familia para disfrutar momentos entrañables salpicados de música, luces, velas, esferas, regalos y muchas sonrisas! Decorar para las fiestas es, sin duda, un momento muy íntimo que se saborea poco a poco, y más que poner objetos lindos se trata de crear un ritual y un ambiente acogedor, por eso no pierdas la oportunidad de adornar tu casa en familia y hacer que luzca preciosa. La buena noticia es que en esta temporada hay muchos estilos para elegir. Si eres aventurera, apuesta por vestir tu árbol con bolas disco, detalles retro, diamantina y colores vibrantes;

Los matices rosas se imponen, en especial mezclados con gris. Velas en *baby pink* y adornos metálicos harán magia en tu casa.

FOTOGRAFÍAS: THE GROSBY GROUP.

Usa tus coronas y guirnaldas como centros de mesa. Dales vida nueva con toques rosados, luces y listones de terciopelo.

los acentos dorados y los detalles rústicos son para los espíritus bohemio; además está la elegancia del oro y la plata si te gustan los toques *glam*; la delicadeza de las guirnaldas botánicas y los acentos naturales son ideales para ti que adoras la tendencia eco, y por supuesto, el clásico rojo con ese toque *british* tan encantador es para quienes aman lo tradicional. Pero uno de los estilos que reina en 2022 es la Navidad en *baby pink*, así que atrévete a hacer las fiestas aún más dulces mezclando en tu arbolito esferas de distintos tamaños, formas, matices y texturas, como papel, terciopelo, vidrio mercurizado o plumas. ¿Cuántos tonos

Las envolturas de regalos y las manualidades tienen un gran poder decorativo. No te olvides de incluir en tu deco a tu mascota.

Un cojín en *baby pink* o una acogedora mantita le dará un *look* muy femenino a tu recámara. ¡Que la Navidad llegue a todos los rincones!

Haz que todo luzca hermoso con flores. ¿Quieres más inspiración? No te pierdas nuestro especial de Navidad 2022, una guía esencial para capturar la alegría de la época.

mezclar? Lo ideal es que sean tres para lograr una composición armoniosa. En tu puerta sólo bastará colgar una corona con un precioso terciopelo *vintage* rosa. Algunos cojines en la gama del rosa transformarán tu sala; agrega una mantita y *voilà*. ¡Que no te falten flores naturales en la mesa ni un delicado mantel rosa! Y no subestimes el poder decorativo de un centro de mesa con esferas rosadas y velas, se verá espectacular, igual que una fuente con macarrones, galletas cubiertas de *royal icing* en *baby pink* o deliciosos *cupcakes* para agasajar a tus invitados. Seguro que estos detalles le darán a tu hogar un aire femenino y sofisticado. ¿Te apuntas al nuevo *mood* navideño?

FOTOGRAFÍAS: THE GROSBY GROUP.

LA VIE EN ROSE

Esta temporada navideña mezcla toques de rosa, color maquillaje y una pequeña dosis de fucsia.

Cojín decorativo, **HAUS HOLIDAYS**, **$889.**

Funda de cojín y *pack* de decoraciones navideñas, **H&M,** **$129 y $329.**

Adornos en forma de cascabel, **ANTHROPOLOGIE***.

Ornamento, **CHRISTMAS SP**, **$209** (***liverpool.com.mx***).

Esfera decorativa, **GISELA GRAHAM*.**

Figura decorativa, **LIVERPOOL,** **$378.**

Candelabro y plato para postre, **ZARA HOME,** **$159 c/u.**

Vino, **WHISPERING ANGEL,** **$650.**

FOTOGRAFÍAS: THE GROSBY GROUP Y CORTESÍA DE LAS MARCAS. * PRECIO EN PUNTO DE VENTA.

Sigamos DANDO MÁS con Citibanamex y el Teletón

Si hay algo que los niños del Teletón, e incluso los terapeutas que están con ellos día tras día, nos han enseñado, es que todos somos capaces de dar más, que nunca debemos de darnos por vencidos, y durante 25 años Citibanamex ha sido parte de ese esfuerzo para que ellos puedan seguir avanzando.

Este año, aunque ha sido de muchos cambios y adversidades, Citibanamex continua firme en su misión de ayudar a que más niños en todo el país reciban los tratamientos y la atención que necesitan y todos los mexicanos podemos ser parte de este objetivo, apoyando al Teletón mediante donaciones. Hacerlo es muy sencillo a través de los distintos canales que Citibanamex pone a nuestra disposición: desde la app o a través de CoDi® desde Citibanamex Móvil®, mediante BancaNet®, en cajeros automáticos o yendo a las distintas sucursales que tiene en todo el país. Además, se pueden hacer donaciones en la página teleton.org y en el Centro de Atención Telefónica 800 719 99 99*.

Es momento de demostrar que, así como los niños del Teletón, todos podemos dar más, ya sea en nuestro trabajo, en nuestro día a día o apoyando a quienes más lo necesitan. Demostremos que sabemos que dar más, significa que no hay imposibles.

#OrgullosamenteTercos

"Tu firma es el corazón del Teletón"

Teletón
CAPACIDAD SIN LÍMITES

Contigo, no hay imposibles
4 DE DICIEMBRE

Cada paso cuenta

citibanamex®
El Banco Nacional del Teletón

*Con horarios de atención de lunes a viernes de 6:50 a.m. a 3:00 p.m.

Las Tarjetas de Crédito Citibanamex son productos ofrecidos por Tarjetas Banamex, S.A. de C.V. SOFOM ER integrante del Grupo Financiero Banamex. Consulta requisitos de contratación, asignación, comisiones y condiciones de uso de productos y servicios Citibanamex en www.citibanamex.com . Requiere internet y celular verificado. NetKey Móvil® sin costo. NetKey Físico costo único por asignación de $50.00 pesos IVA incluido. CoDi®, CoDi Cobro Digital® y sus logotipos son marcas registradas del Banco de México y las mismas son utilizadas bajo licencia. En Citibanamex Móvil® el uso de CoDi® requiere de NetKey o NetKey Móvil® para pagos y envío de dinero. Consulta horarios de atención, montos máximos e información adicional de CoDi® en www.citibanamex.com/codi La calidad y precios de productos y servicios ofrecidos, es responsabilidad de sus respectivos proveedores.

PIEZA ID TCC-004153-01

FABULOSAS IDEAS

Organiza el mejor *brunch*

El *brunch* es un concepto que nos encanta, pues combina desayuno y almuerzo, y es perfecto para reunirse con amigas o familia, sin el formalismo de las comidas o cenas. Es ideal en fechas festivas. La clave será tener a la mano unas buenas botellas de vino espumoso o *champagne*, que puedes mezclar con distintas garnituras. Recurrimos a los expertos en coctelería, la marca Chandon, para que te conviertas en la mejor mixóloga con estas recetas, y es que Chandon tiene tres etiquetas que te van a enamorar:

- **Garden Spritz.** El más *trendy*, al cual se le añaden hielos, una rodaja de naranja y romero.
- **Délice.** Añade a la copa manguitos con chile, tamarindo y pepino, y hojitas de menta, además de hielos.
- **Rosé.** Para un *pink drink* con un *twist* de algodón rosa.
- **Brut.** Ideal para mimosas, pero dale un giro con jugos de maracuyá, durazno o mango.

MUCHO SABOR

Huevos benedictinos

Ideales para un *brunch*. Este delicioso plato –dos huevos poché servidos sobre dos mitades de *english muffin* tostados, con una rebanada de jamón canadiense y salsa holandesa– se preparó por primera vez en 1890, en Nueva York, en honor de un matrimonio de apellido Le Grand Benedict. Hay muchas versiones y puedes usar trozos de langosta o de salmón ahumado en vez de jamón, y agregarles crema agria con cebollinos, con un toque de caviar.

TIP

Crea tus propios aceites perfumados para sorprender a tus invitados: añade a un frasco con aceite de oliva ajos asados, pimientos rojos a la parrilla, albahaca o queso roquefort. Te verás muy elegante al ofrecer esta variedad de aceites para mojar el pan en una comida, y con este toque *gourmet* impresionarás.

PONTE AL DÍA

La sal de moda

Existen muchas sales *gourmet*, entre las más reconocidas están las francesas, inglesas y españolas. Hoy día se habla mucho de la sal inglesa Maldon, codiciada y de extracción artesanal (mismos métodos que utilizaban los romanos hace 2 mil años). Es una sal en escamas, baja en sodio, alta en magnesio y una gran fuente de yodo. Se usa en platillos a la plancha o al terminar de emplatar, pues al añadir una pizca se disuelve sobre los alimentos, potenciando su sabor. Proviene de los estuarios Blackwater, en Essex (Inglaterra) y la casa británica Maldon la produce desde 1882. Tiene el Royal Warrant (certificado como proveedor oficial de la casa real británica). Consíguela en Walmart, El Palacio de Hierro, Amazon y en tiendas especializadas.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA.

Soriana y Teletón:
Celebrando de corazón 25 años de crecimiento

Soriana
Somos Familia con MÉXICO

25 AÑOS Fundación Teletón
17 DE DICIEMBRE
teleton.org

En México siempre encontramos la forma de salir adelante; y es que aquí le ponemos **todas las ganas a la vida** para crecer profesionalmente, en logros, en familia y sobre todo, todos juntos. Por eso, estamos muy felices de ser parte de la gran celebración por los 25 años de Teletón.

Ya que en Soriana, compartimos **de corazón a corazón** esa misma visión de esfuerzo y perseverancia que nos inspiran todos los que pertenecen a Teletón, y que nos enseña que con determinación y trabajando todos juntos no hay nada que nos detenga.

Siendo Soriana una empresa 100% mexicana, estamos **comprometidos a seguir apoyando** esta gran causa para que más niños y jóvenes puedan alcanzar sus sueños y llegar tan lejos como se lo propongan. Por eso, invitamos a todos a unirse a este gran festejo, que pertenece a los millones de mexicanos que han crecido con Fundación Teletón a lo largo de 25 años.

¡Felicidades, Teletón!

Hoy y siempre, **en Soriana, somos familia con México.**

DE CORAZÓN
A CORAZÓN
GRACIAS POR 25 AÑOS
CRECIENDO JUNTOS

Inserción donada por EDITORIAL Televisa patrono fundador de Teletón

ANA MARTORELL

Chef y fundadora de AM Ana Martorell

Cambio de estación

Aprovecha este tiempo para reconectar con la tierra y su sabiduría. Goza los frutos que nos ofrece y gana salud y bienestar.

Al llegar otra estación no sólo viene un cambio de clima, vestimenta o de humor... Sí, leíste bien, y es que en verano la gente es mucho más alegre; el sol y el calor generan felicidad, ya que podemos usar ropa más cómoda e, incluso, en esa etapa del año nuestro cuerpo quema más calorías, al estar más activo. Pero ¿qué pasa entrando el otoño o el invierno? El clima se transforma, hace más frío, el sol calienta diferente y en nosotros también se refleja, pues el carácter cambia, empezamos a sacar los abrigos y suéteres más pachones y, por supuesto, lo que comemos también se modifica.

La tierra nos regala frutos para estar saludables, como naranja, mandarina, granada roja, guayaba...

Aprecia los colores de las estaciones, por lo general éstos combinan con lo que comemos; con la cosecha de estos meses la tierra es sabia y siempre nos regala los frutos que debemos consumir para estar saludables, como naranja, mandarina, granada roja, guayaba... Sí, mira bien los árboles y ve cómo las hojas empiezan a ponerse rojas, naranjas y amarillas hasta caerse.

Sin embargo, nos hemos dado a la tarea como consumidores de exigir que, pese a que no sea temporada, se nos den de manera inmediata todos aquellos alimentos que la tierra naturalmente no nos ofrece en ciertas épocas, hemos ido desafiando a la naturaleza hasta obtener nuestros deseos. ¿Has pensado que si tenemos todo el año todos los alimentos y no por estación, el cuerpo deja de absorber nutrientes que necesita para recibir solamente lo que tú le quieres dar? ¿Por qué solemos ser así? ¿Por qué queremos tenerlo todo y no pensamos en la repercusión que en los próximos años, décadas o siglos tendremos?

Si aprendiéramos a escuchar lo que la tierra tiene para nosotros y lo que necesitamos de manera natural todo sería muy distinto... Te invito a educar a las nuevas generaciones, a nuestros hijos, de un modo más paciente, a enseñarles que la tierra da frutos diferentes en las distintas etapas del año, y esto es por una razón. Te invito a educar en la sorpresa y la gratitud, al ver crecer una planta y cosechar cuando está lista, y disfrutar no solamente de la cosecha, sino del crecimiento y el asombro de los niños cuando ven a una semilla convertirse en fruto. Quitémonos los zapatos y empecemos a conectar con la tierra y pongámonos en manos de ella. Cocina con frutos de temporada y educa a tus niños con la paciencia de esperar su fruto favorito en el mes que lo quiera dar. Eduquemos generaciones para que sean más pacientes, pero, sobre todo, más sanas.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES. IG: @CHEFANAMARTORELL. CHEFANAMARTORELL.MX.

Telcel y Teletón | 25 años de celebrar juntos

Telcel siempre ha estado comprometido con grandes causas sociales para lograr impactar de forma positiva a México. Y esto lo realiza en conjunto con diferentes iniciativas.

Por ejemplo; la alianza **WWF — Fundación Telmex Telcel** está enfocada en desarrollar estrategias para preservar distintas especies como la Mariposa Monarca, Jaguar y 16 especies del Mar de Cortés, el programa de **reciclaje de celulares** previenela emisión de CO2 y con **Reconectados** se busca reducir la brecha digital apoyando a los adultos mayores.

Este año, **Telcel y Teletón** celebran 25 años de apoyar a los niños de Teletón. ¡Porque dar un primer paso, ir más lejos o seguir adelante merece una gran celebración!

Tú también puedes participar, donando desde tu Plan Telcel es muy sencillo. **Solo envía un mensaje de texto al 9999** con la cantidad que deseas donar: **100, 200, 300 o 500 pesos.**

También puedes realizar un donativo en los Centros de Atención a Clientes Telcel, para que los niños de Teletón sigan celebrando cada logro gracias a tu apoyo.

Juntos a cumplir la meta este 17 de diciembre.

25 AÑOS Fundación Teletón

INSERCIÓN DONADA POR EDITORIAL Televisa PATRONO FUNDADOR DE TELETÓN

MANUAL ANTIATRACONES

Durante las fiestas navideñas los mexicanos subimos entre dos y cuatro kilos de peso, pero es momento de romper esa nociva tradición. Te decimos cómo.

POR BEATRIZ VELASCO

Comer de más puede significar muchas cosas y es que en un artículo publicado en el *Daily Mail*, la nutricionista Alice Mackintosh considera que los antojos dulces se deben a una baja de azúcar en la sangre y a desequilibrios en la insulina; 'picar' a todas horas es consecuencia de malos hábitos alimenticios; buscar bocados salados indica una baja ingesta de proteínas, y querer carbohidratos es reflejo de desvelos o desajustes hormonales. Si bien no hay una razón única a la hora de tener deseos de comer, tampoco hay una sola manera de combatirlos.

¿HAMBRE O ANTOJO?

Si se presenta de manera gradual, aparece junto a sensaciones de fatiga o gruñidos del estómago, y desaparece tras alimentarte, es hambre. Pero si llega de repente, se asocia con un alimento específico y no desaparece, seguramente se trata de un antojo.

ROMPE LA CADENA

El profesor en psicología Evan Forman, de la Universidad Drexel, recomienda llevar a cabo el siguiente ejercicio: identifica específicamente qué quieres, anota cómo se presenta el deseo y califica su intensidad del 1 al 10. No se trata de reprimir los antojos, sino de aceptarlos y, con el tiempo, aprender a lidiar con ellos.

TRUCOS DE EXPERTO

Si quieres postergar la gratificación del antojo prueba lo siguiente: cepíllate los dientes para eliminar las ganas de algo dulce, actívate con una caminata para liberar endorfinas, toma un vaso de agua simple y prevé *snacks* saludables, como palitos de jícama o *chips* de camote horneado.

EXCESO DE SAL

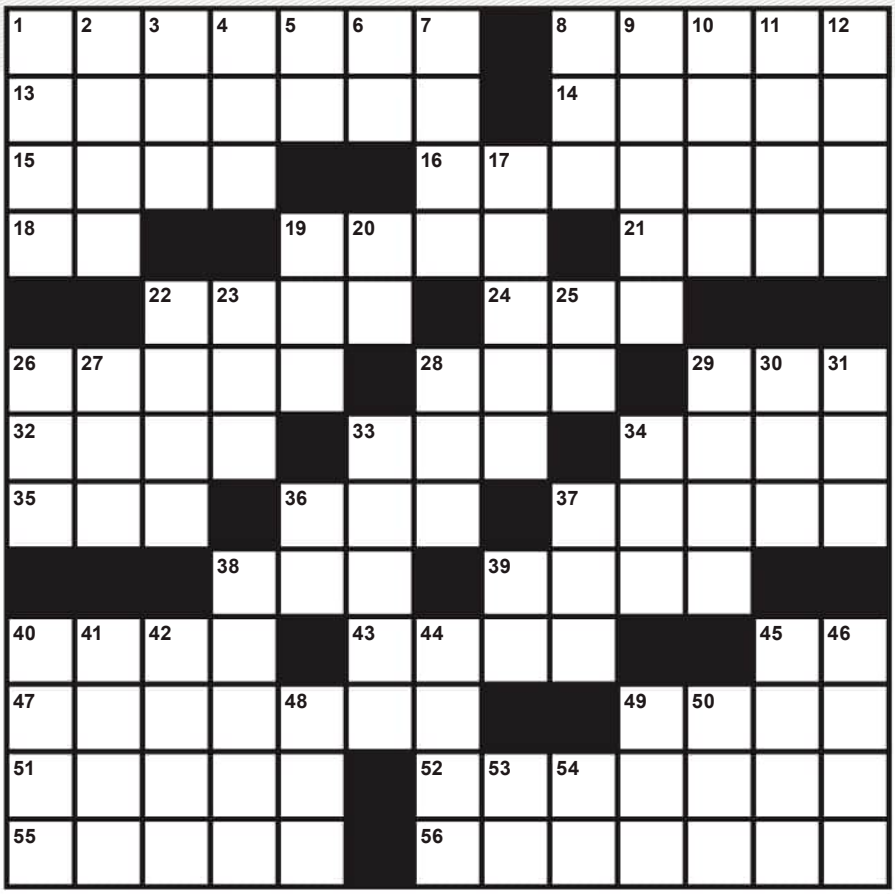
Más de la mitad del consumo de sal viene de productos industrializados, como galletas y alimentos procesados, según el Instituto Mexicano del Seguro Social. Tómalo en cuenta.

SNACKS SALUDABLES

Los de avena reducen los niveles de colesterol y ayudan al tránsito intestinal, según Jeannette González, nutrióloga de Conexión saludable Granvita. Para el antojo, ¿qué tal un sándwich de manzana? Mezcla una cucharada de hojuelas de avena con canela y tuéstalas en una sartén a media flama. Aparte, rebana una manzana, unta en ellas crema de cacahuate y agrega la avena con canela. ¡Arma tus sándwiches!

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

SOLUCIÓN EN LA PÁGINA 95



Verticales

1. Amanecer
2. Fogón
3. Rostro
4. Prefijo, significa espalda
5. Nota musical
6. Río marroquí
7. Horno de las fábricas de vidrio
8. Corteza de encina
9. Obstáculo
10. Cable, soga
11. Embarcación
12. Da vueltas en redondo
17. Brazos de molino
19. Vocablo
20. Río de Holanda
22. Medio de transporte
23. Chacó pequeño de fieltro
25. Acudir
26. "De allá para ___"
27. Raspé una superficie
28. Taza sin asa
29. Prohíbe
30. Eleve la bandera
31. Ofrecer
33. Se ilusiona
34. Milésimo
36. Símbolo del tulio
37. Guante de esparto
38. Dé por nulo
39. Agencia de noticias
40. Día pasado
41. Itinerario
42. Rápido, ligero
44. Bebida libanesa
45. Fruto carnoso y aromático
46. Plaza de toros
48. Poema dramático de breve extensión
49. Plató de cine
50. Nombre de letra
53. Berilio
54. Apócope de uno

Horizontales

1. Pliegue que se hace a una ropa
8. Estar en contacto
13. Echar llamas
14. Tablero contador con bolas
15. Víscera vascular
16. Antropófago
18. Terminación verbal
19. Caminos
21. Apéndice posterior de algunos animales
22. Granero
24. Tronco de la planta
26. Un postre de ___ con leche
28. Taberna
29. Arbusto vitáceo trepador
32. Vienes abajo
35. Río de Francia, afluente del Ródano
36. Tejido del velo de novia
37. Dirigente
38. Entréguese a la pasión
39. Salón de aprendizaje
40. Hacen surcos con el arado
43. Propina
45. Siglas de una época
47. Cada una de las venas a ambos lados del cuello
49. Regazo
51. Componente del vino
52. Antecesores
55. Especie, género, cualidad
56. Planta parecida al trigo

CALMA TOTAL: ELIMINA EL ESTRÉS

El secreto para reducir este enemigo de tu paz mental radica en borrar la palabra "control" de tu vocabulario.

POR G. B. HERNÁNDEZ

Si siempre te sientes abrumada, aun cuando no hay motivo de prisa; si te das cuenta de que tienes los músculos tensos y de repente exhalas una gran bocanada de aire, pues llevas varios segundos deteniendo la respiración, no lo dudes: estás bajo los efectos del estrés. Pero tranquila, no estás sola. Dos años después de que la Organización Mundial de la Salud declarara al COVID-19 como una pandemia global, la presencia del estrés en nuestras vidas ha aumentado en niveles alarmantes de acuerdo con una encuesta realizada por The American Institute of Stress. ¿Qué puedes hacer para aprender a manejarlo?

CEDE EL CONTROL

Situaciones como la separación de nuestros seres queridos, la inflación o los crecientes problemas de dinero, son algunas de las nuevas causas de estrés, asegura The American Institute of Stress.

No obstante, una de las principales fuentes de estrés es que nos seguimos sintiendo incapaces de controlar las cosas importantes de la vida. Y ahí, explica la doctora Judith Orloff, radica la clave del problema. Orloff, autora del libro de autoayuda *The Ecstasy of Surrender: 12 Surprising Ways Letting Go Can Empower Your Life* (El éxtasis de rendirse: las 12 maneras sorprendentes en las que dejar ir puede empoderar tu vida), asegura que tratar de controlar los resultados no elimina el estrés; es lo que lo provoca y lo aumenta. "La clave para aliviar los diferentes tipos de estrés está en ceder el control. No empujar, no correr ni tratar de crear el resultado deseado nos ayuda a fluir, a relajarnos y a ser flexibles. Cuando aprendemos a hacer esto, todo se vuelve más fácil, desde cómo lidiamos con nuestras finanzas hasta cómo nos llevamos con nuestra pareja", dice Orloff. Así que toma nota de los *tips* de la experta para aprender a soltar las riendas que te mantienen tensa en las áreas fundamentales de tu vida.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

RESPIRA Y RELÁJATE

Existen cinco técnicas eficaces para disipar la ansiedad y son engañosamente sencillas. Quizá pienses que algo tan simple como esto no puede operar un cambio en costumbres tan arraigadas. Pero ¿has visto el efecto que tiene lanzar una piedra en un lago? Ésta crea ondas que se expanden y se hacen cada vez más grandes. De la misma manera, cambiar tu forma de ver la vida, aun en una pequeña medida, también modifica tu perspectiva y la manera en que procesas tus experiencias. Si las practicas, de repente pensarás que el vaso no está medio vacío y que la lluvia también tiene un maravilloso encanto.

Tómate un minuto: respira, bebe agua fresca y disfruta de un poco de calma.

1 **Abandona "la carrera de ratas".** Tal vez conoces el término en inglés *rat race* (carrera de ratas) que se usa para describir el afán de muchas personas por alcanzar el éxito a como dé lugar. De hecho, en la encuesta mencionada anteriormente, el dinero, el trabajo y las relaciones personales son las causas de estrés más reportadas, así que no te obsesiones con ello.

2 **Deja de compararte con los demás.** Es básico para dejar ir el estrés relacionado con el éxito. Mejor enfócate en las cosas por las que estás agradecida, como la familia, la salud, el amor y hasta esa mascota que todos los días te recibe en la puerta al llegar. Apreciar genuinamente lo que tienes hace que no te obsesiones por lo que (según tú) te falta. "Si te descubres envidiando el éxito de otra persona, pregúntate qué es lo que admiras y qué puedes aprender de ella. Acto seguido, deséale el bien", aconseja la doctora Orloff. Esa simple estrategia te ayudará a cambiar la manera como ves el éxito y a modificar tu comportamiento en relación con el dinero y el trabajo. Ahora no sólo te llenas de agradecimiento, porque valoras lo que tienes, sino que transformas la envidia en admiración.

3 **Evita el drama amoroso.** Las nuevas dinámicas familiares a raíz de la pandemia han hecho que se pierda la paciencia con la pareja, cayendo en peleas y recriminaciones que elevan los niveles de estrés en su vida y en el hogar.

4 **Mantén la calma en tu relación.** "Puedes aliviar o eliminar el estrés si te propones conservar la paz, no importa qué 'botones' oprima ese ser querido", asegura la experta. Los botones a los que se refiere son esos temas "candentes" que te hacen estallar sin medir las consecuencias. La realidad es que los gritos y las acusaciones jamás mejoran la situación. Recuerda que tu meta no es "ganar" la discusión, sino aclarar para que reine la paz. "Evita reaccionar o ponerte a la defensiva. Deja que la otra persona se exprese sin interrumpirla... y entonces haz una pausa antes de responder", aconseja la experta. Esa pausa es esencial para centrarte, respirar profundo y proceder con la mente clara y las palabras adecuadas para sembrar la cordialidad. "En lugar de tratar de cambiar su forma de pensar, acepta de dónde viene y trata de ser compasiva. Cuando dejamos de tratar de controlar las relaciones, éstas se vuelven menos estresantes", dice.

5 **Deja de correr contra el reloj**. La mayoría de las personas viven en un corre-corre diario, aun cuando no haya apuro. El problema, explica la doctora Orloff, es cultural. Esta sociedad celebra a los "trabajólicos" y mira con sospecha a quienes llevan un paso más relajado.

• Para dejar ir la prisa y la tensión por la falta de tiempo "la naturaleza nos ofrece grandes lecciones

Procura tu bienestar mental. ¡Conecta contigo misma y con la naturaleza!

¿Envidias el éxito de otra persona? "Pregúntate qué es lo que admiras y qué puedes aprender de ella. Acto seguido, deséale el bien", recomienda la doctora Judith Orloff.

sobre la sabiduría de dejar que las cosas se desarrollen a su propio paso y de ceder el control para dejar que todo fluya", asegura la especialista.

• Cuando experimentes preocupación, miedo o ansiedad sobre un próximo evento o un plazo en el trabajo, mira el cielo y observa una nube. Fíjate en su lento recorrido por el firmamento; mira cómo cambia de forma y, poco a poco, se aleja o se desvanece. Este simple ejercicio tiene un maravilloso efecto calmante y ayuda a recuperar la perspectiva.

• ¿Otras maneras naturales de calmar tu ansiedad? Si hace un viento suave, sal y deja que éste gire a tu alrededor; imagina que "limpia" tu mente de todas tus tensiones. El agua es otra fuente de paz que nos brinda la naturaleza.

• "Cuando estés estresada, bebe un vaso de agua lentamente o date un baño de tina para eliminar de tu sistema la negatividad relacionada con la presión del tiempo", aconseja la doctora. Lo mejor de estas técnicas es que rompen el patrón mental del estrés, desconectándote de la fuente de tensión. Ellas te llevan a reconectarte con tu lado más apacible. Y cuando las practicas consistentemente, pueden crear nuevos estados neuronales en tu cerebro, cambiando el estrés por calma y felicidad.

Buenos hábitos

• Al fomentar la concentración, la meditación es una gran herramienta para aprender a manejar el estrés aunque sólo la practiques durante 10 minutos al día. Es el secreto de *celebs* como **Katy Perry** o **Hugh Jackman.**

• **Jennifer Aniston** cuida su dieta para tener una vida libre de tensión. ¿La razón? El exceso de azúcar o alcohol promueven la liberación de más cortisol, la hormona del estrés. Por eso Jen prefiere incluir en su alimentación más vegetales en lugar de carbohidratos, como pasta o pan.

• ¿Y qué hace **Demi Lovato**? La cantante toma terapia para controlar sus episodios de estrés y ansiedad.

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

Farmacéutica mantiene su compromiso con la niñez mexicana

PiSA® Farmacéutica se suma por cuarto año a Teletón

Experiencia, infraestructura, tecnología, innovación, desarrollo, producción, logística y distribución, son las áreas que hacen de **PiSA® Farmacéutica una empresa que impulsa la economía mexicana.**

PiSA® Farmacéutica es una **empresa 100% mexicana**, que por más de 70 años ha trabajado en favor de la vida y actualmente la conforman más de 20 mil colaboradores, quienes día a día aportan con sus conocimientos y ponen en práctica los **valores de la compañía:** Honestidad, Humildad, Respeto a la persona con justicia, Responsabilidad y Empuje.

Con 17 líneas de especialidad y 14 plantas de producción cuenta con **más de 1,500 productos:** el portafolio de medicamentos genéricos más grande en el mercado mexicano. De esta manera, PiSA® Farmacéutica al preocuparse por la salud, ha encontrado la forma de llegar a todo el territorio nacional para **proteger y celebrar la vida.**

PiSA® Farmacéutica tiene un fuerte compromiso con sus colaboradores, clientes, proveedores y los pacientes que se ven beneficiados con los productos que produce, es así que, desde 2008 participa en diversas iniciativas en materia de responsabilidad social y desde entonces la Compañía ostenta año con año el **Distintivo ESR® de Responsabilidad Social Empresarial.** Y por cuarto año se suma a Teletón, quien ha ayudado a mejorar la calidad de vida de cientos de niños y niñas en México.

Juntos, con empuje y terquedad, hemos logrado escribir muchas historias que inspiran a continuar contribuyendo con el **desarrollo de la niñez.**

Festejemos juntos

¡Vamos por más!

PiSA®
FARMACEUTICA

17 DE DICIEMBRE

teleton.org

25 AÑOS
Fundación Teletón

INSERCIÓN DONADA POR EDITORIAL Televisa PATRONO FUNDADOR DE TELETÓN

POR NONANTZIN MARTÍNEZ

Llévatela leve con las comilonas

Con el fin de año, las reuniones y las cenas se multiplican. Que esto no sea pretexto para perder los buenos hábitos alimenticios y no mantener saludable tu estómago. Estos *tips* te ayudarán a no excederte:

- No te saltes el desayuno o la comida para poder comer o cenar más. Mejor, come ligero en todas las celebraciones que tengas.
- Mastica despacio.
- Toma agua.
- Come fibra para que tengas una sensación de saciedad. ¡Elige una buena porción de ensalada!
- Bebe alcohol con moderación.

Fuente: Secretaría de Salud

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES.

Aguacate de mi corazón

Es una grasa de las buenas, pues no eleva los niveles de colesterol LDL (malo). Por eso, la Asociación Americana del Corazón sugiere hacer sustituciones saludables para que lo incluyas en tu dieta. Puedes reemplazar la mantequilla, huevo, carne, yogur, queso o carnes procesadas por media porción de aguacate. Este cambio podría contribuir a que tengas un riesgo menor (de entre un 16% y 22%) de enfermar, a largo plazo, por alguna enfermedad cardiovascular.

Acumula pasos y vive feliz

¡Caminar, ivaya que es terapéutico! Ya sea que necesites hacerlo para despejar la mente o para mantenerte en forma, hazlo, porque, además, acumular más pasos por día está asociado con un menor riesgo de mortalidad por todas las causas, incluidos cáncer y enfermedades cardiovasculares. Si le pones más intensidad, los beneficios se multiplican. ¿Cuántos pasos dar? La investigación que sugiere estos beneficios, y que fue publicada en la prestigiosa revista científica *JAMA Internal Medicine*, encontró que 10 mil, aproximadamente, es el número adecuado.

ROSALINDA BALLESTEROS

Directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de la Universidad Tecmilenio

¿Quieres ser feliz? ¡Muévete!

El cuerpo humano ha sido modelado para la acción, así que ejercítate para que florezcas y experimentes la felicidad con mayor plenitud.

Hace muy poco tiempo algunos médicos descubrieron que los músculos son parte del sistema endocrino del cuerpo. Esto quiere decir que esos tejidos no sólo están ahí para sostener los huesos y gastar energía, sino que gracias a su movimiento producimos mioquinas, moléculas que ayudan a reducir la inflamación y nos hacen más resistentes a las enfermedades, a la depresión y a los efectos negativos del estrés.

Las mioquinas han sido llamadas por algunos psicólogos las moléculas de la esperanza. Kelly McGonigal, profesora de la Universidad de Stanford, dice que movernos (el no estar en reposo) nos produce goce por la vida, no solamente mejor salud.

Una actividad que eleva nuestro ritmo cardiaco, aumenta la sensación de empoderamiento.

Además, ejercitarnos en compañía de amigos aumenta nuestro bienestar en el largo plazo y transforma nuestros cerebros y mentalidad.

Si eres corredora sabes perfectamente a qué me refiero, cuando inicias tu rutina saboreas ese placer que te da el ejercicio. Sucede lo mismo con cualquier otro deporte, el que sea tu preferido.

Puede parecer increíble, por los prejuicios que a veces tenemos, pero florecemos cuando desarrollamos nuestros músculos. Así que si ves a un hombre o a una mujer musculosa debes hacer a un lado los estereotipos, seguro son más listos y sensibles de lo que crees.

El doctor clínico John Ratey, profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard, ha comprobado que después de hacer ejercicio físico tenemos mayor facilidad de resolver problemas matemáticos.

Las estadísticas poblacionales señalan que sin importar los grupos de edad o el nivel socioeconómico, cuando se hace ejercicio hay mejores indicadores de salud física y mental, y recuperación de las enfermedades. ¿Acaso no lo comprobamos ya en la pandemia?

Pero lo que en especial quiero destacar es esa increíble sensación de bienestar.

Cuando persistimos en una actividad que eleva nuestro ritmo cardiaco, aumenta nuestra sensación de empoderamiento, de alivio emocional y en algunas personas hasta causa euforia. Lamentablemente, la mayoría de nosotros no siempre nos damos cuenta de estos beneficios. Así que te invito a buscar una actividad que disfrutes y que te exija el uso de tus músculos. ¡Muévete y sé feliz!

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA. FB @ICFELICIDAD. IG @_WELLBEING360. BIENESTARYFELICIDAD@SERVICIOSTECMILENIO.MX.

MIENTRAS LLEGA EL AMOR

POR PILAR PORTOCARRERO

Chris y Kylie siempre fueron los mejores amigos, y desde adolescentes exploraron muchas emociones. Ahora se reencuentran y descubren que la amistad sigue tan fuerte, así como otros sentimientos...

Kylie terminó de acomodar su ropa y cansada se recostó sobre la cama. Desde hacía un año que no regresaba a casa, y ahora que veía su habitación, se daba cuenta lo mucho que la extrañaba. Nació en Harrison, un pueblo de Nueva Jersey, y vivió con sus padres hasta que fue a la universidad. Ellos eran el matrimonio perfecto, y Bob, el típico hermano que nunca la dejaba tranquila.

–Toma... está recién preparado –dijo su madre al entrar a su habitación.

–¡Chocolate caliente! –exclamó Kylie, sentándose para agarrar la taza.

–Y con malvaviscos, como te gusta.

–¡Mamá!, esto es caloría extra...

–Vamos, Kylie, deja de preocuparte por la dieta, por lo menos cuando estés aquí.

Ella tomó un sorbo, resignada a regresar a Nueva York con algunos kilos demás. Luego volvería a las ensaladas y al café sin azúcar, pero por el momento disfrutaría de todas las delicias del hogar.

–Me encontré con la hermana de Chris –le comentó su madre–, me dijo que viene a pasar Navidad.

–Qué bueno, en realidad desde la prepa no regresa al pueblo.

–Es que estuvo en Europa, ¿no supiste de él en todo este tiempo?

–La última vez que tuvimos contacto fue en la fiesta de graduación.

Y en segundos viajó hasta esa noche sonriendo con nostalgia.

–¿De qué te acordaste? –preguntó su madre.

–De lo bien que la pasábamos juntos. ¿Sabes cuándo llega él?

–Mañana. Si quieres más chocolate ve a la cocina, debo avanzar con la cena –agregó, saliendo de su habitación.

Kylie abrió la gaveta de su escritorio y encontró el anuario de la escuela.

–Kylie Robinson –leyó en voz alta la nota que acompañaba su fotografía–, me gustan las matemáticas y adoro las canciones de Kenny Rogers, aunque Chris se burle de mí.

–Son demasiado cursis –le decía–, esto, en cambio, sí es música...

Y ponía las canciones de Nirvana, su banda favorita. A menudo discutían defendiendo sus gustos, hasta que él agregaba:

–Un día me darás la razón.

A pesar de los años, ella seguía pensando que no había nadie mejor que Kenny Rogers.

Chris cruzó el patio del colegio, y recorrió el pasadizo hasta llegar al locker 95. Durante la prepa fue el lugar donde guardó sus secretos, como una vieja fotografía al lado de Nicole, la niña que le gustó desde los cinco años, y que en la preparatoria se convirtió en la chica más popular, siempre acompañada por algún patán del equipo de básquetbol. La veía de lejos, y suspiraba a escondidas cuando pasaba junto a él, hasta que Kylie lo descubrió.

–Pensé que tenías sesos –le dijo.

–Nicole es linda –se defendió.

–Tiene una cara bonita y un cuerpazo, y todas las mujeres nos morimos por tener sus piernas –exclamó colérica.

–¿Ves que me das la razón?

–Pero no tiene cerebro, es incapaz de hilar pensamientos coherentes–explotó, levantando la voz.

–A quién le importa –respondió.

A raíz de eso, Kylie lo dejó plantado en la cafetería, y le dejó de hablar una semana.

Hasta entonces él se dio cuenta de lo mucho que la quería y extrañaba. La buscó para hacer las paces, y ella aprovechó en arrancarle algunas promesas que cumplió a regañadientes.

–Levanta la mano, Christopher Mitman –le dijo muy seria–, no puedes tener todo en la vida. Decide ahora, o ella o yo...

Todos sabían la guerra sin cuartel que ambas tenían desde el jardín de infantes, que comenzó cuando se pelearon por una muñeca que ninguna quería dejar. Luego Nicole le quitó el novio a Kylie, y Peter Jones se convirtió en otra razón por la que ambas dejaron de hablarse.

–Prométeme que cuando 'ésa' pase por tu lado no voltearás a mirarla –dijo furiosa.

–Lo prometo –respondió resignado.

–... Y que no le darás tu tarea para que la copie.

–¡Kylie!

–Prométemelo, Chris... –dijo, poniéndolo contra la pared–, quiero ver qué tan amigo mío eres.

Tenía 17, y tuvo que hacer una elección de la que nunca se arrepintió.

Kylie terminó de secar los platos y salió a caminar. El frío le calaba los huesos. Se abrazó y sin darse cuenta llegó al desvío en la carretera, y siguió de largo hasta la cabaña de los Jackson. Desde la muerte de los ancianos se había convertido en propiedad de todos, alguien cortaba el jardín y mantenía limpio el interior, cuidando siempre en dejar los leños junto a la chimenea. Fue ahí donde ella y Chris pasaron los mejores momentos, y hoy estaba devuelta para recordar su historia.

–¡No lo puedo creer! –dijo Chris, apareciendo entre las sombras– ¿Kylie?

–Me asustaste... –exclamó ella, con el corazón en la garganta.

–Tú también... –agregó–. ¿Y no hay un abrazo para este hombre que te ha extrañado?

–Mentiroso –murmuró, caminando a su encuentro, y se abrazaron mientras el pasado borraba 10 años de ausencia.

–Estuve en la escuela... –comentó Chris, feliz de ver sus ojos almendrados–, paré de camino a casa.

–Pensé que llegabas mañana...

–Quise sorprender a mi madre, pero si sigo deteniéndome en cada lugar que me trae recuerdos, llegaré por la madrugada.

El silencio los atrapó mientras veían de reojo hacia la chimenea, donde una noche, años antes, tendieron una manta con la idea de conversar, pero un beso los sorprendió haciéndolos temblar.

–Aquí pasaron muchas cosas –dijo Chris, trayéndola al presente–, fue delicioso lo que vivimos.

–Tienes razón... –agregó nostálgica–, aún recuerdo bien lo que nos dijimos la primera noche que nos besamos.

Y al mismo tiempo repitieron la frase en la que se escudaron, para continuar con una aventura inolvidable.

–... Mientras llega el amor –exclamaron en ese entonces, cuando ella estaba dolida por la traición de Peter, que la ilusionó sin saber que también coqueteaba con Nicole. Unieron sus soledades sin más compromiso que el de pasarla bien, hasta que a alguno le volviera a interesar otra persona. Y así fue hasta la noche de la fiesta, cuando se despidieron luego de hacer el amor.

Kylie se acostó en su cama pensando en Chris. Le gustó mucho volver a encontrarlo, tomar sus manos, mirarse en sus ojos; sentir esa emoción que siempre la acompañaba cuando estaban en la cabaña.

Escuchó su celular y vio su nombre en la pantalla, su amigo Chris le había pedido su número antes de dejarla en su casa.

–Nunca debimos perder el contacto –le dijo–, pero eso no volverá a pasar.

–Hola... –respondió, sintiendo mucha ansiedad.

–¿Estás durmiendo?

–No, pero ya estoy en la cama.

–Tengo una botella de vino, ¿te gustaría ir conmigo a la cabaña?

Kylie se quedó en silencio, sabía lo que podía pasar si se encontraban. Habían conversado, y a ninguno le había ido bien en el amor. Ella acababa de terminar una relación de tres años, y él se había acostumbrado a andar de conquistador con cuanta mujer conocía.

No podía negar que sentía cosquillas en el cuerpo ante la idea de volver a estar con él. Con Chris todo fue perfecto, siempre intuyó lo que necesitaba, y ahora no tenía que ser diferente. Bastó que se miraran para sentir que seguían siendo los mejores amigos, y por qué no, quería averiguar si seguían siendo los mejores amantes.

–Espérame... –respondió, después de unos segundos. Salió por la puerta de atrás, y subió al auto de Chris estacionado a unos metros de su casa.

–Como en los viejos tiempos –dijo ella, al recordar las veces que escapó para verlo.

–Sólo falta algo para que sea igual...–agregó él, levantando su barbilla para besarla en los labios, los cuales eran tan suaves como los recordaba.

No tuvo tiempo de asimilar lo que vendría, sólo sintió su boca sobre la suya, y se dejó llevar por las sensaciones que recorrieron su cuerpo. Las mismas que antes la dejaron expuesta a la pasión.

–¡Dios, Kylie! –murmuró él sobre sus labios, antes de volver a besarla y sentir interminable el trayecto hasta la cabaña.

El deseo había despertado sus instintos.

No importaba el tiempo que dejaron de verse, la necesidad estaba entre los dos, y sólo saciándola podrían estar tranquilos.

Chris tendió la manta que llevaba y ambos cayeron sobre el piso, quitándose la ropa. Y ahí en la penumbra, ellos volvieron a encontrarse y a explorar el placer.

Más tarde, Chris sirvió el vino y le entregó una copa a Kylie, que trataba de recuperar el aliento.

–Fue increíble –murmuró él, mientras la besaba en la mejilla–, mejor que antes, mejor que todo lo que he vivido.

–Conmigo no tienes que mentir...

–No miento, ¿tú no lo has sentido así?

Claro que lo sintió, desde el momento que la besó; nadie se había adueñado de su boca con esa seguridad que la llevaba al límite de sus emociones.

–Es verdad... –admitió –, contigo todo es diferente, quizá porque somos amigos.

–Y porque somos cómplices, y ese lazo es muy difícil de romper.

Terminaron el vino en medio de una plática que trató de resumir lo que habían hecho en los últimos años. Kylie era economista y trabajaba en un banco, mientras Chris era asesor de inversiones.

–Nunca debimos prometer que no nos buscaríamos –dijo él, y entonces recordó la última noche que se vieron años atrás.

–Queríamos encontrar el amor, y si seguíamos juntos eso nunca ocurriría.

–¿Y de qué nos sirvió? –agregó Chris, tomando su mano–, igual estamos solos, y ya no quiero seguir así.

Se besaron dispuestos a recuperar el tiempo perdido, mientras caían los primeros copos de nieve, que no lograban enfriar el calor del interior.

Al día siguiente, Kylie se sorprendió con la visita de Peter, a quién tampoco había visto desde la prepa.

–Cuando te vi en el *mall* en serio que no lo podía creer –le dijo sonriendo.

Platicaron y acordaron salir en la noche.

–Paso por ti a las ocho –dijo él, despidiéndose desde la puerta.

Le habría gustado negarse, pero no pudo ser descortés cuando en todo momento se mostró galante, y hasta le ofreció disculpas por el episodio con Nicole.

Llamó a Chris para decirle que saldría con Peter, tal vez se animaba y los alcanzaba en el bar, pero no le respondió. Estaba inquieta por él, y deseando volver a verlo muy pronto.

–¡Qué sorpresa verte! –exclamó Kylie al encontrarse con su amigo en el bar.

–Lo mismo digo –dijo Chris, mirando a Peter.

–¿Estás solo? –preguntó, pero al instante vio a Nicole acercándose a ellos.

–Vino conmigo –señaló Nicole, mientras se acomodaba el escote que dejaba ver parte de sus senos.

–Mejor nos vamos –dijo Kylie, mirando a Peter que también estaba incómodo.

Después de la fiesta de graduación, Nicole terminó con él, y a los pocos días ya tenía otro novio, un empresario algunos años mayor, con el que luego se fugó. Pero su aventura duró unos meses, y regresó al pueblo en donde ahora trabajaba en empleos temporales.

–Qué bueno que se vayan –exclamó Nicole–, Chris y yo tenemos mucho de qué hablar, ¿verdad, cariño? –agregó, dándole un beso en la mejilla.

–Ahora entiendo muy bien por qué dijiste que ya no querías seguir solo –exclamó Kylie, mirando con amargura a Chris.

Salieron del bar y ella apenas controlaba su agitación. Sabía de mucha gente que después de años, hacía realidad ese amor que en la adolescencia nunca pudo concretarse. Y Nicole era para Chris su primera ilusión, y todos los sueños que lo hicieron suspirar por las noches.

Se sintió apenada con Peter, pero tras ver a Chris acompañado, se le fueron las ganas de comportarse con diplomacia.

–Quiero ir a casa –le dijo, y Peter condujo en silencio mientras ella se limpiaba con disimulo algunas lágrimas.

Debía reconocer que Nicole seguía tan linda como siempre, y ella sentía los mismos celos. Nunca le gustó que Chris pareciera un bobo cada vez que la miraba, y ahora entendía la verdadera razón de su rabia.

Amaneció nevando, pero nada impidió que saliera a comprar regalos. Necesitaba huir de casa para ahuyentar su mal humor, y no malograr la Nochebuena a su familia.

Cenó con todos en casa y se acostó temprano, le cansaba fingir que se sentía feliz cuando en realidad tenía ganas de llorar. Además, nadie notaría su ausencia, estaban pendientes de su cuñada y de su pequeña barriga de embarazo. Kylie no sabía nada de Chris, y pensó que era lo mejor. La verdad no quería volver a verlo y que descubriera que se había enamorado de él.

–¡Feliz Navidad! –le dijo su madre–, te estamos esperando para abrir los regalos.

Apenas había dormido, pero se obligó a sonreír mientras recibía sus obsequios, y sólo después del almuerzo, le dio la noticia a su familia.

–Regreso a Nueva York en el tren de las seis –comentó, ocultando su tristeza.

–¿Por qué? –preguntó su madre–, pensé que te quedarías más tiempo.

–Kylie ya no es una niña –dijo su padre.

–Están anunciando una tormenta, lo escuché en las noticias –intervino su hermano.

–Eso dicen todos los años –señaló Kylie–, iré a hacer mi equipaje.

Los dejó murmurando mientras pensaba regresar a la cabaña por última vez. Necesitaba despedirse de ese lugar para cerrar una etapa que debía dejar en el pasado.

Cerró la puerta de la cabaña en medio de un ventarrón que la asustó. No podía volver a casa. Buscó los leños junto a la chimenea, pero no encontró cerillos para prender el fuego.

Temblaba de frío mientras pensaba que podía morir de hipotermia, hasta que su familia la encontrara. Trató de no sentirse miserable, sin embargo, todas sus emociones se centraban en el dolor de un amor que nunca había reparado.

La tarde oscureció, y ella tiritaba mientras la tormenta cobraba fuerza.

–¿Por qué nunca la olvidaste? –dijo entre sollozos–. ¿Por qué nunca te fijaste en mí?

Unos golpes en la puerta de la cabaña hicieron que reaccionara.

–Kylie... ¡Abre! Kylie...

Con esfuerzo sacó la tranquera y vio a Chris envuelto en una chamarra y con la nieve en sus pestañas. Traía una bolsa en la mano, mientras el viento soplaba tan fuerte que apenas mantenía el equilibrio.

–Hay que estar loca para salir con este tiempo –dijo malhumorado.

–No estaba así... –se defendió.

–Llama a tu madre, está desesperada. Saliste sin celular –agregó molesto.

Marcó a su casa desde el celular de Chris, mientras él prendía los leños y atizaba el fuego de la chimenea.

–¿Qué habría pasado si no venía a buscarte? –le dijo angustiado, cubriéndola con una manta que había llevado.

–¿Y para qué viniste?

–Para decirte que estabas equivocada...

No quiero seguir solo, pero tampoco deseo a otra mujer que no seas tú.

–Creí que hablabas de Nicole, estabas con ella...

–Tú con Peter...

–Él no significa nada.

–Nicole tampoco.

–Pero siempre ha sido tu gran amor –dijo Kylie entre sollozos.

–Fue una ilusión, tú eres mi verdad.

–Nunca debí obligarte a alejarte de ella.

–Qué bueno que lo hiciste. Así descubrí que me moriría si no estaba contigo.

Se besaron ansiosos, ajenos a la fuerte tormenta que los abrazaba, ignorando el frío que se colaba por el alféizar de la ventana.

–¿Sabes por qué siempre fue perfecto? –murmuró Chris, ilusionado–, porque además de amistad hubo amor, pero nunca nos dimos cuenta.

–Siempre he pensado en ti –confesó ella.

–Yo también, y tengo cómo demostrarlo–dijo él lleno de felicidad.

Prendió la música de su celular, y en el ambiente se dejó escuchar la voz ronca de Kenny Rogers, cantando una canción que resumía lo que él sentía. "Soy el hombre de tu vida y te amo...".

–No lo puedo creer –murmuró ella, mientras Chris la tomaba entre sus brazos para bailar.

–Te amo, y siempre fue así... –le dijo emocionado.

Luego cayeron sobre la manta y se amaron bajo el fuego de la chimenea, que servía de fondo.

–Feliz Navidad –dijo él, entre cada beso que dejaba sobre los labios de Kylie.

–Feliz Navidad –respondió ella, entre cada caricia que dejaba por su cuerpo.

“La felicidad a veces entra por una puerta que no sabías que habías dejado abierta”.

–John Barrymore, actor estadounidense

Romance en Londres

Muchas calles de la capital de Inglaterra se distinguen por sus románticos y simpáticos nombres: hay cuatro en distintos barrios llamadas Love Lane (Calle del amor), algunas con el nombre de Valentine (que aluden al día del amor), varias Bride Street (Calle de la novia), Date Street (Calle de la cita romántica), Flower Lane (Calle de las flores) y dos en honor de los Groom (los novios en las bodas).

Fotos históricas de los *paparazzi*

Aquí recordamos algunas imágenes que fueron un escándalo y merecen estar en un museo:

1. Las amorosas fotos de la princesa Diana en el yate de Dodi Al Fayed en Saint-Tropez, días antes de su muerte.
2. Las de la entonces casada princesa Paola de Bélgica (hoy exreina) en pleno romance con el conde de Munt en Italia.
3. Las del *affaire de* Elizabeth Taylor y Richard Burton en un yate, ambos casados, mientras filmaban Cleopatra.
4. Las fotos *topless* de la duquesa Sarah de York con su apoderado financiero besándole los pies en una piscina en Francia, que causaron su divorcio.

SOLUCIÓN DEL VANIGRAMA

A	L	F	O	R	Z	A	■	T	O	C	A	R
L	L	A	M	E	A	R	■	A	B	A	C	O
B	A	Z	O	■	■	C	A	N	I	B	A	L
A	R	■	■	V	I	A	S	■	C	O	L	A
■	■	T	R	O	J	■	P	I	E	■	■	■
A	R	R	O	Z	■	B	A	R	■	V	I	D
C	A	E	S	■	S	O	S	■	M	E	C	A
A	I	N	■	T	U	L	■	L	I	D	E	R
■	■	■	A	M	E	■	A	U	L	A	■	■
A	R	A	N	■	Ñ	A	P	A	■	■	A	C
Y	U	G	U	L	A	R	■	■	S	E	N	O
E	T	I	L	O	■	A	B	U	E	L	O	S
R	A	L	E	A	■	C	E	N	T	E	N	O

¿Sabías qué...

Angelina Jolie tiene 25 tatuajes en el cuerpo, incluido el de la escritura antigua de Camboya, que es un “resguardo” contra la mala suerte y el mal del ojo?

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES Y THE GROSBY GROUP.

HORÓSCOPO

POR ROLAND ROBLEDA GÓMEZ

FELICIDADES

CHRISTINA AGUILERA

La cantante cumple 42 años el 18 de diciembre.

Sagitario

22 de noviembre-21 de diciembre

En este retorno solar podrás mejorar tu relación con los miembros de tu familia. ¿Te gustaría sanar algo con tus hermanos o tus padres? Trabájalo en los próximos meses y sana tus heridas, ello te permitirá tener una vida más feliz y plena. ¡Es tiempo de evolucionar!

Tip astrológico

El 12 de diciembre será la última Luna nueva de 2022. Aprovecha este impulso para terminar con todos tus pendientes y cerrar con broche de oro el año.

Capricornio

22 de diciembre-19 de enero

El cosmos te deja una maravillosa misión para cerrar el 2022: viajar. Si es posible, escápate mínimo cuatro días. Trata de ir a un lugar en donde reine el silencio y la paz; una playa o un lago son excelentes opciones para relajarte.

Acuario

20 de enero-18 de febrero

Este año desarrollaste tus metas laborales. Ahora, en 2023, no te olvides de concretar tus sueños personales, ya que te traerán grandes satisfacciones. ¿Qué tal aprender a tocar un instrumento o mejorar tu rendimiento deportivo?

Piscis

19 de febrero-20 de marzo

¿Tus seres queridos influyen demasiado en tus decisiones? Sigue tu voz y deja de buscar su aprobación. ¿Qué pasa si no están de acuerdo? Deja de verlo como algo negativo, es parte del proceso de madurar. Ellos deben respetarte.

Aries

21 de marzo-18 de abril

¿No quedaste satisfecha con lo que construiste a nivel profesional este año? En vez de recriminarte, Plutón te recomienda que, sin juzgarte, aprendas de tus errores e identifiques cómo puedes mejorar. ¡Renuévate!

Tauro

19 de abril-20 de mayo

Si sientes que le falta algo a tu vida, identifica en qué áreas te sientes frustrada. Después, analiza cómo puedes sanar esa situación. El objetivo es que dejes de tener ese vacío emocional y mejore tu estado anímico. ¡Vela por tu bienestar!

Géminis

21 de mayo-20 de junio

En los últimos meses te has convertido en una mujer más valiente. Lo único que te falta es renovar tu imagen. Por lo tanto, dona la ropa que no te pongas y reemplázala por prendas que reflejen tu nueva personalidad. ¡Siéntete atractiva!

Cáncer

21 de junio-22 de julio

¿Alguien te movió el tapete? No esperes al próximo año para dar el primer paso. Plutón te aconseja que te acerques más a esa persona. Busca la manera de estar más presente en su vida. ¡Hazle caso a tu intuición!

Leo

23 de julio-22 de agosto

¿Tienes miedo de lanzarte a conquistar un sueño? Los astros revelan que estás lista y debes llevarlo a cabo para tu crecimiento. No cometas el error de seguirlo postergando, ya que, si permaneces así, no alcanzarás la plenitud de tu ser.

Virgo

23 de agosto-22 de septiembre

Júpiter te incita a que saques tu lado rebelde. No te quedes con las ganas y prueba cosas nuevas. Deja de asumir que no estás capacitada para realizar cierto tipo de actividades. ¡Rompe tus barreras y ve un paso más allá!

Libra

23 de septiembre-22 de octubre

Los desafíos que afrontaste este año sacaron tu liderazgo. No bajes la cabeza y continúa actuando de la misma manera. ¡Ya no permitas que ningún compañero de trabajo abuse o pase por encima de ti! Date a respetar y alcanzarás la cima.

Escorpión

23 de octubre-21 de noviembre

En 2022 hiciste un extraordinario trabajo de renovación interior. Superaste miedos y te atreviste a dar pasos trascendentales. Ahora, para alcanzar nuevos logros, te corresponde seguir en ese mismo camino de superación.

FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES.

SUSCRÍBETE

POR SOLO

$529

PRECIO REGULAR ~~$708~~

Y RECIBE 12 EJEMPLARES
EN LA COMODIDAD DE TU HOGAR

25%
DE DESCUENTO

GARANTÍA DE SATISFACCIÓN

LLAMA AL
55-3692-9292

TAMBIÉN DISPONIBLE EN
TuSuscripcion.com

¿Por qué suscribirse?

- Garantía de mejor precio
- Entrega anticipada a exhibición
- Envío gratis a toda la República
- Compra segura garantizada
- Exclusivo servicio al cliente
- Procesos sostenibles

Disponible en toda la República Mexicana | Oferta exclusiva para nuevos suscriptores | Pago en una sola exhibición de $529
Promoción válida al 31 de diciembre de 2022 | Atención a suscriptores: 55-3682-2222 de lunes a viernes de 8:00 a 20:00 hrs. y sábado de 9:00 a 16:00 hrs.

N°5
CHANEL.COM 123300EL951048
N°5
CHANEL
PARIS
PARFUM
SALUD ES BELLEZA